

केवल भोजन दृष्टि स्वास्थ्य

(हृदायतनामा गिज्ञा)

"DIET CURES MORE THAN A DOCTOR"

"कौनसा भोजन आपके अनुकूल है, कौनसा प्रतिकूल ? यदि आप यह जान लें, तो स्वास्थ्य आपका दास बन कर रहे। हम निश्चय से जानें कि कौन भोजन दीपन, पाचन और शक्ति देने वाला है, किस से मस्तिष्क का विकास होता है, किस से रक्त बढ़ता है, किम भोजन से कौन-सा रोग नष्ट होता है तथा किम प्रकार के आहार से वृद्ध युवा बने रहते हैं।"

लेखक
कवि राज हरनाथ दासजी
देहली



समर्पण और प्रयोजन

यह उपयोगी पुस्तक, वैद्य-संन्यासियों में शिरोमणि
गुरुदेव श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महागज

के चरणकमल में समर्पित करता हूँ, जिन्होंने अपने अध्यात्म और आयुर्वेद के ज्ञान की ज्योति से मेरी बुद्धि को प्रकाशित किया।

महाराज जी ! आपकी यह आज्ञा कि “जनता का पथ-प्रदर्शन और सेवा करना मनुष्य का परम कर्तव्य है”, मुझे सदा स्मरण रहती है, और मैंने जनता की सेवा से कभी मुँह नहीं मोड़ा। यह पुस्तक भी उन मूल-मटक भाइयों की सेवा के लिए लिखी है, जिनका यह भी ज्ञान नहीं कि वे जो कुछ खा रहे हैं, उससे उनका क्या सुख या विगड़ रहा है। अज्ञानतावश लाभदायक पदार्थ हानिकारक समझे जा रहे हैं और गुणहीन पदार्थ लाभदायक समझ कर सेवन किए जा रहे हैं। यही कारण है कि लोग दिनों-दिन अपना स्वास्थ्य नष्ट कर रहे हैं।

मुझे विश्वास है कि वे सब, मेरे इन लिखित अनुभवों से लाभ उठाते हुए, सब प्रकार के रोगों, निर्वृत्तताओं और मानसिक क्लेशों से बचे रहेंगे; साथ ही अपने दूसरे इष्ट-मित्र, वन्धु बान्धवों को भी यह सदा सब घरों में हर समय मौजूद रहने योग्य पुस्तक पढ़ाकर पुण्य के भागी बनेंगे।

महाराज जी का आज्ञाकारी
हरनामदास

पहले भाग की विषय-सूची

विषय	पृष्ठ
भूमिका	६
भोजन सम्बन्धी निश्चित सिद्धान्त (Maxims)	२४
भोजन के विषय में बड़ी भारी भूल ।	२५
जीवन के सिद्धान्त और भोजन ।	३२
सच्चे अर्थों में पूर्ण भोजन :—भोज्य पदार्थों में प्रोटीन, चिकनाई, निशास्ता, शक्कर, लोहा, फास्फोरस, कैल्शियम, नमक, पानी की व्यवस्था ।	३६
विटामिन	४५
बीस प्रकार के भोजन और बीस प्रकार का हानि-लाभ ।	५४
भोजन की मात्रा का प्रश्न ।	७२
भोजन-तत्त्व सम्बन्धी कुछ चित्र ।	७६
विटामिन प्रदर्शक चित्र ।	८२
बहुत चबाकर खाने के हानि-लाभ ।	८४
कब लंघन अच्छा और कब पेट भर खाना ।	८६
नमक केवल जिह्वा के स्वाद के लिए नहीं । तत्व दर्शन ।	९५
पानी केवल प्यास बुझाने को नहीं । असंख्य लाभ ।	९६
भोजन पर मोटापन और दुबलापन अवलम्बित है ।	१०५
भोजन पकाने की स्वास्थ्य-कर विधि ।	१११
भोजन की कुछ वस्तुओं के विरुद्ध धर्म की बाढ़ ।	११४
फुटकर आवश्यक बातें, विद्वान वैद्यों, डाक्टरों के अनुभव ।	१२०
वात, पित्त कफादि की दृष्टि से मनुष्य प्रकृति की पहचान ।	१२७
खाद्य पदार्थों के प्रभाव तथा गुणावगुण ।	१२८

दूसरे भाग की अकारादि क्रम से विषय-सूची

किम खाद्य पदार्थ के क्या-क्या गुण-दोष हैं:—

नाम वस्तु	पृष्ठ	नाम वस्तु	पृष्ठ
अम्बरोद	४४, ६४, १२६	आलू-बुल्लाग	१३४
अन्वार	६६, १२४, १२७	इमली	१३४
अजवायन	१३०	इलायची छोटी, बड़ी	१३४
अदरक	१३०	इंसबगोल	१३६
अनाज	४६, १३०	उड़द की दाल	१३६
अनार, अनारदाना	१३०	जैतनी का दूध	१३६
अनन्नास	१३०	अगूर	१३७
अफीम	१३१	अनार	१३७
अमरुद	१३१	ककड़ी	१३७
अरहर की दाल	१३१	कचनार	१३७
अरबी (बुड़ियां)	१३१	कचालू	१३७
अलूचा	१३२	कटहल	१३८
अण्डा	६७, ११६, १२४	कटुदू (काशीफल)	१३८
आईसक्रीम	६६, १४०	कमलगद्दा	१३८
आटा	१४, ४६, १३२	करमकल्ला	१३८
आड़ू	१३३	करेला	१३६
आम	१२१, १३३	करोड़ा	१३६
आम का अचार, मुरब्बा	१३३	कलौंजी	१३६
आमला	१३३	काजू—पुष्ट, गन्ने, तर, काविल	१३६
आमले का मुरब्बा	१३३		४४, ६४, १३६
आलू	६३, १३४	कढ़वा, काकी	६८

कागजी नींबू	१३६	गुलाब का गुलकन्द	१४६
कांजी	६६, १३६	गुलाब का अर्क	१४६
काली मिर्च	१४०	गूलर	१४६
किशमिश	१२३, १४०	गेहूँ, गेहूँ का आटा	१५, ४१, ५६, १३२, १४६
कुलथ दाल	१४०	गोभी-गांठ	१४६
कुल्फे का शाक	१४०	गोभी-फूल	१४७
कुलफी, मलाई की बर्फ	१४०	गोभी-बन्द	१४७
केला	१४१	ग्रेप फ्रुट	१४७
केसर	१४१	नी	३६, ४१, ५७, १४७
खवाड़ा	१४२	धिया कद्द. (लौकी)	१४८
खरबूजा	१४२	चकोतरा	१४८
खजूर	१४२	चटनी	१४८
खिरनी	१४२	चना (छोले)	१६, १४८
खट्टा (मोट. निम्बू)	१४२	चन्दन	१४६
खांड	४१. ६७, १४२	चरचौंटे	१४६
खीरा	१४३	चपनी	१४६
खुम्बू	१४३	चाय	६८, १४६
खुरमानी	१४३	चावल	१४, ४१, ५६, १५०
खोआ (मावा)	१४३	चिन्मड	१५०
गन्ना, गरम मसाला	१४३	चिलगोजे	४५, ६४, १५०
गलगल—खट्टी, जिगर, तिल्ली में हितकर ।		चिरौंजी	१५०
गरम मसाला	१४४	चीकू	१५०
गाजर	१४४	चुकन्दर	१५०
गाय का दूध	१४४	चुंगां	१५१
गुच्छी	१४४	छाछ, मठा	१५१
गुड़	४१, ६७, १४४		

झुहारा	१५१	नारियल	४५,६४,१५६
जल	६६,१५१	नींबू	६६,१२४,१५६
जामुन	१५१	पनीर	१५६
जिमीकन्द	१५२	पर्वल	१५६
जीरा (काला, सफेद)	१५२	पान	१५६
जैतून का तेल	१५२	पानी	६६,१६१
जौ	१५२	पालक	१६२
ज्वार	१५३	पपीता	१६२
टमाटर	४६,१५३	पिस्ता	४५,६४,१६२
डन (डिंड)	१५३	पीलू	१६२
देंद	१५३	पेठा	१६२
डेहले	१५३	योदीना	१६३
डवल रोटी	१५३	पण्डोल (चरर्षोदा)	१६३
ढोंगरा	१५३	प्याज	१६३
तन्नाकू	१५३	फ्रेंचबीन	१६३
तरबूज	१५४	फालसा	१६३
तिल	१५४	फूट	१६३
तेल	३६,४३	वकरी का दूध, दही	१६४
तोरी दरी	१५४	वन्गुगोशा	१६४
तोरी मिएडी	१६७	वथुआ	१६४
दही	५६,१५५	वनस्पति घी	३६,४१,५७,१६४
दान (जाड़ा)	१५५	वर्फ	६६,१४०,१६४
दाल	१४,४१,१५५	वही	१६५
दूध	५४,१५६	वांसकल्ला	१६५
वनिया	१५८	वाजरा	५६,१६५
नमक	४३,६५,१५८	वादान, वादामरोदान	४५,६४,१६५
नाख, नाशपाती	१५६	विल्व-विल्वगिरी	१६६

बेसन	१६६	मुरब्बा	१७०
बेर	१६६	मुसम्मी	१७१
बैंगन	१६६	मूंग की दाल	१७१
भट्ट (काला सोया-बीन)	६१	मूंगफली	१७१
भांग	१६६	मूली	१७१
भिरण्डी-तोरी	१६६	मेथी (साग, बीज)	१७२
भेड़ का दूध	१६६	मोठ, रताल्, खड़ी	१७२
भे (भिसे)	१६६	खां. (रौंगी. लोविया)	१७२
भैंस का दूध, दही	१६६	लहसुन	१७२
मक्की	४१, ५६, १६८	लस्सी (कचची. पक्की)	१७३
मकोय का शाक	१६८	लम्बड़ा	१७३
मटर	१६८	लवण (नमक)	४३.६५, १५८
मल्लली	६४, ११६, १८३	लाल मिर्च, लोची, लुकाट	१७३
मठा	१६८	लंगविया, (खां),	} १७४
मधु	११६, १६८	राजमाप. (राजमांढ)	
मलाई, क्रीम	३६, ४१, १६८	लौंग	१७४
मलाई की बर्फ	१४०, ६६	शकर	४१ ६७, १७४
मसूर	१६८	शकरकन्दी	१७५
महुआ	१६६	शलगम, शराव	१७५
गाखन,	१६६	शरीफा (सीताफल)	१७६
मालटा	१७०	शहनूत (तूत)	१७६
मांस	६४, ११४, १८३	शहद	११६, १६८, १७६
मावा, खोआ	१७०	शिमला की मिर्च	१७७
माप की दाल	१७०	सन्तरा, सरदा	१७७
मिर्च (सब प्रकार)	१७०	सरसों का शाक	} ३६, १७७.
मीठा (मीठा नींबू)	१७०	सरसों का तेल	
मुनक्का	१४०, १७०		

साग-सब्ज़ी, सलाद	१७८	सोयाबीन—	
सागूदाना	१७८	(सफेद और काला भट्ट)	६१
सिरका, सिंघाड़ा	१७९	सोण का शाक	१८०
सीताफल (शरीफा)	१७९	सोडा	२००
सुपारी	१७९	सोडावाटर, लैमोनेड	१८०
सुद्दांजना	१७९	सॉल्ट	१२१.१८९
सेम की फली, सेव	१८०	सॉफ, हरड़ पीली (हरितीक्ष्ण)	१८१
		हल्दी, हल्लो, हींग	१८१

मांस वर्ग

विभिन्न पशु, पक्षी, मछली		दृष्टिकोणों से । डाक्टरों	
के मांस तथा अण्डे के		मत, अमरीकन डाक्टरों	
गुण-अवगुण, यूनानी तथा		की खोज । शरीर, मन और	
आयुर्वेद की दृष्टि से ।	१८३	बुद्धि पर प्रभाव इत्यादि ।	६४.६७
मांस अण्डे की चर्चा विभिन्न		मांस भक्षण और धर्म ।	११६

मिश्रित वर्ग

भोजन के पट रस ।	१८४	उदर विकारों के लिये	
शाक-सब्ज़ी पकाने की		कुछ अनुभूत योग ।	१९८
विभिन्न विधियों का		लड़का पैदा होना भोजन पर	
स्वास्थ्य पर प्रभाव ।	१८६	निर्भर है ।	२०१
मौल्य पदार्थों में गरम सर्द		जीवन को सकल और सुखी	
आदि प्रभावानुसार चित्र ।	१८८	बनाने के परामर्श	२०३
कौनसी वस्तुएं एक साथ		क्या लोग आपको पसन्द	
न खानी चाहियें ।	१९०	करते हैं ।	२०६
अजीर्ण-नाशक चित्र ।	१९१	चेतावनी ।	२१३
कब्ज की विना-औषधि		भारतीय और विलायती खाना	
चिकित्सा ।	१९४	खिलाने का विचारणीय भेद	२६

ओ३म

केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य

भूमिका

कुछ आवश्यक बातें

आजकल नेताओं का ध्यान देश के लोगों की शारीरी, गुलामी, कमजोरी और बीमारी को दूर करने की ओर लगा हुआ है। वैद्य हकीम के नाते मेरा कर्तव्य है कि मैं भी इनकी चिन्ताओं में भाग लूँ, और अपने निजी अनुभव से बताऊँ कि भारत-वासियों की कमजोरी और बीमारी के क्या कारण हैं, वे क्यों बहुत जल्दी बूढ़े हो जाते हैं और पूरी आयु भोगने से पहिले ही क्यों मर जाते हैं। क्या उपाय है, जिससे रोग घट जायें, बुढ़ापा न सताए, और पूर्ण आयु प्राप्त हो। शास्त्र का वचन है—

“पथ्याशी व्यायामी विषयेष्वसक्ता ❀

नरो न रोगी स्यात्।”

ऊपर लिखे वचन का भाव यह है कि खाने-पीने में नियम से चलने वाला, नित्य व्यायाम (वरजिश, परिश्रम) करने वाला और भोग-विलास में संयम करने वाला मनुष्य, सच पूछो तो कभी बीमार नहीं होता। विशेषतः ये ही तीन बातें हैं जिन में उल्टा व्यवहार करने के कारण भारत निर्बलों, रोगियों और

❀ पाठ रूपान्तर से विषयेष्वसक्ता लिखा गया है।

घुट्टों का घर बन रहा है: १—योजन का दोष । २—ज्यायाम में लापरवाही । ३—चाल-चलन की ग़राबी । इन तीनों के सम्बन्ध में कुछ व्याख्या कर देना अधिक लाभदायक होगा ।

प्रथम कारण (योजन-दोष)—हम लोग नहीं जानते कि हम रोहूँ का आटा या चावल क्यों खाते हैं, दूध या छाछ क्यों पीते हैं, सब्जियों में क्या गुण हैं, दालों में क्या विशेषता है इत्यादि । आम, सेब, आलू, मूली, गाजर, चना, मटर, बादाम आदि खाने से हम को क्या लाभालाभ है ? यान्त्रिक में ये चीज़ें हम इसलिए खाते हैं कि हमारे पूर्वज ये खाने चने आये हैं, या इनमें एक विशेष स्वाद है । हम जरा भी नहीं सोचते कि जो चीज़ हम पेट में डाल रहे हैं, वह हमारे शरीर या मन पर क्या प्रभाव डालेगी । हमें उनके अच्छे या बुरे होने का बिल्कुल ज्ञान नहीं है, और न ही यह जानने की हम इच्छा ही रखते हैं । मेरा मन डूब गया, जब कि एक वकील साहब ने न्यायिक के सम्बन्ध में परामर्श लेते हुए मुझे बताया—“कुछ दिन से मुझे कब्ज रहता है, इसलिए मैंने परसों से रोटी खाना छोड़ दिया है, केवल हल्का और सुपाच्य भोजन रही-चावल खाता हूँ, परन्तु इससे कब्ज और भी बढ़ गया है ।” लीजिये साहब ! दही काबिज, चावल काबिज, दोनों मिलकर और अधिक काबिज । दही-चावल तो दन्तों के रोगियों को वैद्य डाक्टर कब्ज करने के लिए देते हैं, और वकील साहब इससे कब्ज खोलना चाहते हैं । एक विद्यार्थी ने बताया—“मुझे चार दिन से दही के साथ रक्त आना है, परदेज़ तो मैंने इतना किया हुआ है कि आजकल की गर्मियों में भी नहीं नहाना; बार-बार प्यास लगती है, पर मैं पानी तक भी नहीं पीता, और जब पीता हूँ तो गर्म करके पीता हूँ ।” अभी परसों एक सेठ साहब ने मुझे बताया कि “रोटी

उन्हें नहीं पचती, उनकी सलाह है कि आठ-दस केले और पाव सेर खड़ी ही खा लिया करें, और रोटी छोड़ दें ।” ऐसे वीसियों उदाहरण हैं कि लोग उल्टे काम कर रहे हैं और जान-बूझकर रोग मोल ले रहे हैं । किसी ने कह दिया कि जिगर के लिए दालें अच्छी नहीं, तो सब घर वालों ने दाल खाना ही छोड़ दिया । किसी ने फलों की प्रशंसा कर दी, तो दो-चार रुपये के फल ही प्रतिदिन घर में आने लग गये और इस खर्च को पूरा करने के लिये घी दूध सब बन्द कर दिया । यह जानने का तो यत्न ही नहीं किया जाता कि किस अवस्था, कैसी निर्बलता, किस रोग या किस आयु में कौन सा भोजन पथ्य होगा और कौन-सा कुपथ्य होगा । अधिकतर तो ऐसा होता है कि जो जी में आया या जिस चीज की ऋतु हुई, वही चीज खा ली । गोभी की ऋतु हुई, तो प्रातः-सायं गोभी ही खाने लग गये । गरमी आई, तो दिन में दस-दस गिलास बर्फ, शरबत, कांजी, शिकंजीन पी गये, चाहे वात और शीत नस-नस में घुसा हो, और दर्द से कमर सीधी न होती हो ।

चूणों, खटाइयों और चटपटी चीजों का शौक बढ़ गया है । बाबू लोग बारह-चौदह आने के इमली की चाट से भरे हुए गोल-गप्पे एक स्थान पर ही बैठ कर खा जाते हैं । लोगो ! होश करो, क्यों अपने पैरों पर कुल्हाड़ी मारते हो; ये हाज़मे को खराब करते हैं, रक्त को बिगाड़ते हैं, जीवन-शक्ति को कम करते हैं, ब्रह्मचर्य के शत्रु हैं, जीवन के तत्व वीर्य को कमजोर करते हैं ।

दूध का स्थान चाय ने ले लिया है, ‘छाछ गंवार पीते हैं, साहब बहादुर सोडा पीते हैं ।’ भोजन मिले चाहे न मिले, परन्तु सिगरेट के बिना जीवन दूमर है; बर्फ के बिना पानी नहीं पिया जा सकता, चाहे दांत और आंत कितने ही खराब क्यों न

हों। अधिक क्या लिया जाए। ऐसी अवस्थाओं को देखते हुए मैं इस परिणाम पर पहुँचा हूँ कि हमारी निर्वलता, हमारा बुढ़ाया, हमारे रोग और हमारी सुनान के सब कुछ बहुत हद तक नवाने-पाने के दोष के कारण से हैं। इसलिए मैंने निश्चय किया कि लोगों को ऐसी सरल और सुन्ती युक्त सेंट कर, जिसमें मोजन के नियमों पर पर्याप्त प्रकाश डाला जाए और साथ-साथ पदार्थों के विशेष विशेष गुण लिखे जाएं; जिससे लोग अपने मोजन को ठीक करके अपने न्याय्य को सुधार सकें।

दूसरा कारण—गंभीर और निर्वलताओं का दूसरा कारण व्यायाम न करना, या ठीक तरह न करना है। यह विषय बहुत लम्बा है और इस युक्त की सूचिका में वर्णन करना उचित नहीं। कभी उदना निवेदन करना आवश्यक समझता हूँ कि नवयुवक अधिक लम्बा में आलस्यवश और सुखनीयता के कारण मैर और व्यायाम से (जो न्याय्यप्रद है और मन को आनन्दित करने वाले हैं) जो जुगुन हैं; परन्तु दिन बड़े तक सोने रहना और चिन्तन पर बैठ कर गन-गन मारना अधिक समझ करने हैं। व्यायाम की कमी के कारण उनका श्वासा-प्रिया शरीर का अंग नहीं बनता। उनके शरीर में शक्ति, चुन्ती और हिम्मत की कमी होती है। तथा किसी कष्ट का सामना करने पर साहस और धैर्य कम होता है। लठ बड़ाकर आनतायी को दण्ड देने की जो बात ही दूर हो गई।

तीसरा कारण—निदर्रा और रोग का तीसरा कारण चाल-चलन का ठीक न रहना है। बहुत कम साता-प्रिया बच्चों को चिल्लाते-दिनाते और उदाते से अधिक किसी बात का ध्यान नहीं रहने। वे अपने जगती बड़ने बालकों को ऐसा मोला-माला समझते हैं कि उनकी किसी प्रकार की देखभाल नहीं करने। उनको दुरी

संगत में, नावलों और सिनेमाओं में दुराचारों की नित्य नई प्रेरणा मिलती रहती है। माता-पिता उनका पीला मुख देखते हुए भी सन्देह करने का साहस नहीं करते कि वास्तव में दोष कहाँ पर है। ये थोड़े शब्द नवयुवकों और उनके माता-पिता के कान खोलने के लिये लिखे हैं, ताकि अभी से वे अपने दोषों को ठीक करने के यत्न में लग जायें, और कमजोरी तथा बीमारी के कारणों को दूर कर दें। ब्रह्मचर्य जीवन का रक्षक है।

सभी लोग ऐसे नहीं, जो व्यायाम नहीं करते; और सभी ऐसे नहीं, जिन पर दुराचार का रंग चढ़ा हो। बहुत से लोग इन बातों में काफी कुछ अच्छे हैं; परन्तु भोजन के सम्बन्ध में तो स्त्री, पुरुष, वृद्ध, युवक सभी अंधेरे में हैं। इसलिए मैंने सर्वप्रथम भोजन के विषय पर कुछ लिख कर जनता को ठीक मार्ग दिखाना आवश्यक समझा है।

सौ वर्ष पहले प्रत्येक गांव व शहर अपनी खाने-पीने की आवश्यकताओं को अपनी पैदावार से पूरा करता था। ऋतु के अनुकूल जो-जो पदार्थ खेतों में पकते गये, उन्हीं का प्रयोग ताजा-ताजा होता गया। परन्तु अब क्या होता है—रेलों और लारियों ने दुनिया के एक सिरे को दूसरे सिरे से मिला दिया है। जो चीज लाहौर में पैदा होती है, उसका अधिक भाग बनारस और लखनऊ में विकता है; क्योंकि इन चीजों की वहाँ अधिक कीमत पड़ती है। जो चीज हरिद्वार में पैदा होती है, उसका अधिक भाग बम्बई में विकता है। इसी प्रकार लोग अपने शहर व अपने प्रान्त की ताज़ी सब्ज़ी खाने के स्थान पर दूर प्रांत की बासी सब्ज़ी खाया करते हैं; क्योंकि वास्तव में लोगों को ऋतु की ताज़ा और स्वास्थ्यदायक सब्ज़ी खाने का इतना शौक नहीं, जितना कि अधिक कीमती और स्वादिष्ट चीज़ खाने का है।

गन्ने गुड़ और शक्कर के गुणों की प्रशंसा नहीं हो सकती । आयुर्वेद के प्राचीन समय के आचार्यों ने अनेकों भोज्य पदार्थों के गुण वर्णन किए हैं, परन्तु नमस्कार गुड़ को ही किया है । गुड़ का थोड़ी मात्रा में प्रतिदिन सेवन करना स्वास्थ्यप्रद, कब्जकुशा, और शक्ति को देने वाला है; परन्तु गुड़ की जगह सफेद ग्वांड ने ले ली है । ग्वांड को सफेद और साफ बनाने के लिए कई दवाइयाँ ढालनी पड़नी हैं, जिनका स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव नहीं होता । परन्तु हम हैं कि सफेद-सफेद की रट लगाए रखते हैं । ग्वांड के कारखाने वाले क्या करें ? यदि हम दुराग्रह न करें, तो वे ठीक ग्वांड बनायें; जिससे स्वास्थ्य पर भी बुरा प्रभाव न पड़े और उन को भी लाभ अधिक हो, तथा वे मन्मी भी बेच सकें । शहद (मधु) की प्रशंसा भी कम नहीं, परन्तु किनने आदमी हैं जो नधु ग्वाँते हैं, चाहे यह फूलों की सर्वोत्तम प्राकृतिक मिठास है ।

दालों का अधिकतर गुण छिलके में है । पर उसका काला-काला रंग गार लंगों को खटकता है, इसलिये वे धुली हुई और छिलका उतरी हुई दाल का सेवन करते हैं । मूसल से छिलका उतरे हुए चावल सबसे उत्तम होते हैं, क्योंकि चावल के ऊपर उसका स्वास्थ्य-प्रद भाग होता है; परन्तु मूसल से कूटे हुए धान देवने में सुन्दर नहीं लगते, इसलिये सादे वहादुर मशीन से साफ किये हुये चावल मांगते हैं, चाहे उनका वह स्वास्थ्य-प्रद भाग मशीन के दाँते खुरच ही क्यों न फैलते हों, और स्वास्थ्य की दृष्टि से उनका प्रयोग लाभ के स्थान पर हानि ही क्यों न पहुँचाता हो । व्यापारियों को भी मशीन से चावल का छिलका उतारना सस्ता पड़ता है । इस प्रकार बाजार में तो मूसल या सुंगरी का चावल कम ही मिलता है ।

ये सब तो अपनी मूल के कारण हैं । कमीने व्यापारी

मिलावटी घी, मिलावटी दूध और मिलावटी आटा इत्यादि के रूप में जो सेहत का नाश करते हैं, उसकी बात अलग रही। अब औपधियों का सेवन आरम्भ होता है। कठिन परिश्रम से कमाया हुआ पैसा डाक्टरों की भेंट होने लगता है। फलतः हम देख रहे हैं कि कितने ही प्राणियों के अमूल्य जीवन उपर्युक्त किसी न किसी भूल से रोग, निर्वलता और निर्धनता में फंस कर नष्ट हो रहे हैं।

मनुष्य-योनि सर्वश्रेष्ठ कहलाती है। इसके शरीर, आत्मा, हृदय और मस्तिष्क परमात्मा की अनोखी देन हैं। इनके संयोग का नाम जीवन है। स्वास्थ्य पर हो हमारा जीवन निर्भर है, और स्वास्थ्य अधिकतर उस भोजन पर निर्भर है, जो हम नित्य अपने पेट में डालते हैं। अतः भोजन की ओर विशेष ध्यान देने की चड़ी आवश्यकता है।

गेहूँ का शरीरवर्धक भाग उसके ऊपर का गेहूँए रंग का स्तर है। बीच का सफेद भाग बहुत कम मूल्य रखता है। परन्तु हम हैं कि 'सफेद आटा, सफेद आटा' की रट लगाये जाते हैं। इसका परिणाम यह निकला है कि कारखाने वालों ने अब ऐसी मशीनें लगा ली हैं, जिनसे ऊपर का गेहूँए रंग का भाग छील लिया जाता है, जो चोकर के रूप में सौभाग्यशाली पशुओं के खाने के काम आता है, और बीच का सफेद भाग आटे के रूप में हम भाग्यहीन मनुष्यों के लिए तैयार कर दिया जाता है; कितनी नासमझी की बात है। यहीं पर बस नहीं, 'बहुत वारीक आटा, बहुत वारीक आटा' इस मांग के कारण मैदा के समान वारीक पिसाई होने लगी है। वारीक आटे की रोटी अंतर्द्वियों में जाकर ऐसा लेप कर देती है कि अंतर्द्वियों का पाचन-रस उस पलस्तर में से भली प्रकार नहीं गुजर सकता और खाने में मिल कर उसे भलीभांति

पचा नहीं सकता । कब्ज और निर्वलता इसके अनिवार्य परिणाम हैं । बर्फ, तम्बाकू और चाय की अधिकता पाचन-शक्ति को और भी लष्ट कर देती है ।

बड़े नगरों की बड़ी जन-संख्या बाजारों, होटलों या बोर्डिंग-हाउसों में खाना पानी है । वहाँ अधिकतर आदमियों को थकिया और कई दिनों की वासी सज्जी, बुन गार्ड दालें, महीनों का पुराना आटा और मिलावटी घी आदि खिलाए जाते हैं, जो एक-एक करके खाने वालों की रग-रग में विष का संचार करने रहते हैं । भारत-वर्ष में पुष्ट के बाद पुष्ट कमजोर और छोटे कद की होती जाती है । यूरोप, जापान और अमेरिका इत्यादि उन्नत देशों में पुष्ट के बाद पुष्ट ताकतवर और ऊँचे कद की होती जा रही है । वहाँ की सरकार एक हत्यारे (कानिल) को माफ़ कर सकती है, पर खाने के पदार्थों में किसी प्रकार की मिलावट करने वालों, या न्वाब चीज पकाने वालों को माफ़ नहीं करती; क्योंकि हत्यारा एक प्राणी को मारता है, परन्तु खाने वाली चीजों में मिलावट या अन्य किसी प्रकार की खगुबी करने वाला मारी जाति का व्यवहार करता है । वहाँ सरकार की ओर से भोजन-भक्षण और स्वास्थ्य के सम्बन्ध में ज्ञान-वीन करने वाले, और जनता को अपनी नेक सलाह से लाभ पहुँचाने वाले सरकारी विभाग बने हुए हैं, जिन पर प्रतिवर्ष करोड़ों रुपये खर्च किये जाते हैं ।

सोटे तौर पर जो हम खाते हैं, वस्तुतः वही कुछ हम है । “Our body is made of what we have eaten or drunk.” अर्थात् हमारे शरीर का १-१ अणु उस भोजन से बना है, जो हमने किसी समय खाया या पिया । भोजन हमारे शरीर में बल और गर्मी उत्पन्न करने के अनिवार्य हमारे शरीर का निर्माण भी करता है । यही नये अणु और परमाणु बनाता

हैं; और पुराने परमाणु जो हमारी शरीर रूपी मशीन को चलाने में घिस गये, या टूट-फूट गये, या पुराने हो गये, उनका सुधार भी करता है। फिर आप ही बताइये कि हमें इस भोजन के संवध में कितना सावधान रहने की आवश्यकता है, जिसका हमारे शरीर की वनावट में इतना हाथ है। लोग मकान बनाते हैं, तो उसके मसाले के सम्बन्ध में कितनी छान-बीन करते हैं,—“चीड़ की लकड़ी नहीं चाहिए, देवदार की हो, बल्कि सागवान की हो। लोहा साधारण न हो, बल्कि टाटा कम्पनी का हो। अमुक भट्टे से ईंट न मंगवाई जाय, क्योंकि उसकी मिट्टी में कंकर और रेत है, अमुक भट्टे से मँगाई जाय, क्योंकि उसकी मिट्टी में अमुक-अमुक गुण हैं। कारीगर बढ़िया हो, राज बढ़िया हो इत्यादि।” पर इस शरीररूपी मकान के निर्माण के सम्बन्ध में हम बहुत कम विचार करते हैं। छोड़े पालने वाले उस खुराक की कितनी छान-बीन करते हैं, जो घोड़ों को खिलानी होती है। घोड़ों की खुराक के सम्बन्ध में बड़ी-बड़ी पुस्तकें वे लोग सदैव अपने पास रखते हैं, और ऋतु के अनुसार वे उनकी खुराक में परिवर्तन करते रहते हैं। परन्तु मनुष्य जो सर्व-श्रेष्ठ प्राणी माना गया है, उसके पालन-पोषण में किसी नियम और सावधानी का विचार नहीं।

उचित यह है कि हम किसी नियम और किसी न्याय पर चलें। हमको यह ज्ञात होना चाहिए कि किस अवस्था में कौन-सा भोजन क्या लाभ या हानि पहुँचाने वाला होता है। कब शाक को दाल पर प्रधानता चाहिए, और कब दाल को शाक पर; किन हालात में ताज़ा फल अच्छे हैं, और किन में सूखे मेवे (nuts)। यदि हम यह समझ जाएँ, तो हमारे स्वास्थ्य में दिन-प्रतिदिन वृद्धि हो, रोग हमारे निकट न आने पाये, जवानों में बुढ़ापा न सताये, और बुढ़ापे में जवानों की मृत्यु का दुःख न देखना पड़े,

न माताओं की गोद बच्चों से खाली हो, और न बच्चों को माताएँ विलखता हुआ छोड़ जाएँ।

बहुत हृद तक, बल्कि कम से कम ६० प्रतिशत रोग और मृत्यु का कारण खाने-पीने की वदपरहेजी है। वचपन की भूलें और कुपथ्य वस्तुतः बहुत कुछ हमारी बीमारी और मृत्यु का कारण हैं। अपने लिए गन्त भोजन नियत करना, और फिर उसे गलत रीति से पकाना, तथा उसे गलत तरीके से खाना, फिर बरसों ऐसी भूलें करते रहना; ये सब हमारे स्वास्थ्य-नाश के कारण हैं।

सच मानिये कि खान-पान के थोड़े से 'मोटे-मोटे नियम' समझ लेना और उनका पालन करना, स्वास्थ्य और जीवन का बीमा करा लेना है। जब-जब भोजन के किसी साधारण नियम के पालन न करने से किसी को बीमार होते और विवश होकर चिकित्सा के लिए अपने पास आते मैंने देखा, तब-तब मेरे हृदय में 'भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति' लिखने का विचार उत्पन्न हुआ। देखिए ! कितनी साधारण-सी बात है कि "खाना जीवित रहने के लिए बना है, न कि जीवन बना ही खाने के लिए है"—"Eat to live, not live to eat." परन्तु लाखों को देखा है, जिन्होंने खाने को ही जीवन का उद्देश्य बना लिया है। समय खा, असमय खा; यह खा, वह खा; अब खा, तब खा; यूँ खा, यूँ खा; खट्टा खा, मीठा खा; गर्म खा, ठण्डा खा; कच्चा खा, पक्का खा; मांस खा, मछली खा; आठ चीजें इकट्ठी खा, आठ बार दिन में खा; खाये पर खा, मरे हुए पेट पर खा; फिर पेट के तन्दूर को नाक तक भरने की हृद तक खा; अजीर्ण सह, पेट दर्द सह, सर दर्द सह, अनिद्रा सह, मुटापा सह, सुखा सह, पर यह दो इञ्च चौड़ा और तीन इञ्च लम्बा जवान का टुकड़ा किसी स्वाद और रस से वंचित न रह जाय। इस तरह लाखों मनुष्य अपने दृष्ट-पुष्ट शरीर और विकसित

बुद्धि को नष्ट कर बैठे हैं। किन्तु सहस्रों के सम्बन्ध में यह भी कहा जा सकता है कि उन्होंने अपनी भूल समझते ही भोजन के नियमों का पालन करके अपने बिगड़े हुए स्वास्थ्य को ठीक कर लिया। खान-पान में संयम रखने वाला मनुष्य तो इन खराबियों का बड़ी सुगमता से मुकाबला कर सकता है। यह मत समझिए कि औषधि सब ठीक कर लेती है, औषधि तो केवल बिगड़े स्वास्थ्य को नीरोगता के मार्ग पर ही ले जा सकती है; परन्तु जिसे बलपूर्ण स्वास्थ्य कहते हैं, वह ठीक खान-पान और नियमित-जीवन रखने से ही प्राप्त हो सकता है।

खान पदार्थों के सम्बन्ध में विद्वानों ने बहुत छान-बीन की है; परन्तु उनकी पुस्तकों और पत्रिकाओं से केवल डाक्टर, वैद्य और हकीम ही लाभ उठा सकते हैं; क्योंकि साधारण लोगों के लिए उनकी परिभाषा (Technical and medical terms) को समझना सुगम नहीं होता। इसलिए मैंने सीधी-सादी धाँली में खान-पान के आवश्यक विषयों के सम्बन्ध में साधारण लोगों का मार्ग-प्रदर्शन करने का निश्चय किया, यही सदिच्छा इस पुस्तक के लिखने का मुख्य उद्देश्य है।

खान-पान के विषय में अनेक रूप से प्रकाश डालने और मार्ग प्रदर्शन करने के पश्चात्, इसी पुस्तक के अधिकांश भाग में खाने-पीने की लगभग उन सब चीजों का वर्णन किया है, जो भारत-वासी आम तौर पर वरतते हैं। इनकी संख्या लगभग ३०० है। अनाज, सब्जियाँ, फल, मूँवे, दालें, मांस, शराब, मिट्टी, अफीम, दूध, घी, मसाले आदि जितनी चीजें हैं, क्रमानुसार आरम्भ से लेकर अन्त तक सब के गुण-दोष दे दिये हैं। कौनसी चीज किस प्रकृति के लोगों के लिए लाभकारी है, किनके लिए नहीं; किन विशेष बीमारियों में कौन-सी चीजें प्रयोग करनी चाहिए, कौन

नहीं। यदि किसी चीज का कोई विशेष प्रयोग है, तो वह भी लिख दिया है। जिन पदार्थों में गुण हैं और लोग उन्हें भूल से प्रयोग नहीं करते—जैसे ससूर की दाल, वधुण का माग, करेला, गुदांजना इत्यादि—उनके सेवन की सलाह दी है; और जो चीजें म्याग्नि को हानि पहुँचानी हैं, पर फिर भी लोग उनका प्रयोग करते हैं—जैसे चूर्ण, चाय, बर्फ, अक्राम, नमाम्बू, शराब इत्यादि; कारण लिख कर उनके सेवन की निन्दा की है।

मिन्न-मिन्न पदार्थों के हानि-लाभ और गुण-दोष बनाने के अतिरिक्त पुस्तक में कई आवश्यक चित्र और तालिकाएँ दी गई हैं। एक तालिका में अंकित है कि यदि किसी पदार्थ के अधिक या अनियमित सेवन से प्रकृति बिगड़ जाए, तो कौन-सी शीघ्र और सुगम-प्राप्य वस्तु है, जिससे उस बिगड़ को नत्काल दूर किया जा सके। इस तालिका में लगभग सौ वस्तुओं की सूची है।

एक तालिका में अंकित है कि साधारणतः मांजन में कौन-कौनसे मार-नस्व हैं, और उनमें हमारे शरीर को क्या-क्या लाभ पहुँचता है। उन तत्वों से कौन-कौन से अंगों को बल प्राप्त होता है। किस प्रकार का कार्य करने वालों के लिए कैसा मांजन चाहिए। बूढ़ों और युवकों के लिए, लिखा-पढ़ी करने वालों और मेहनत-मजदूरी करने वालों आदि के लिए, प्रतिदिन कैसी और किन्ती गुणक की आवश्यकता है।

एक गंभीर तालिका दी गई है, जिसमें कुछ मज्जियां, अनाज, फल, दूध, घी, दालें आदि अंकित हैं, और उनके सामने लिखा है कि उनमें प्रोटीन अर्थात् ग्लू, मांस और मभिष्क बनाने वाले अंश किन्ती मात्रा में हैं, चिकनाई और शक्कर अर्थात् मोटापा

और बल देने वाले अंश कितनी मात्रा में हैं; ताकि हम भिन्न-भिन्न पदार्थों की शक्ति और लाभ जांच सकें।

खाद्य पदार्थों का वर्णन करते हुए मैंने बहुत बार कफ (बलगम), वात (वादी) और पित्त (गरम) प्रकृतियों का नाम लिया है कि किस प्रकृति में क्या-क्या पदार्थ अनुकूल है, या प्रतिकूल। पाठकों को यह निश्चय करने में बड़ी अड़चन होती है कि उनकी प्रकृति कैसी है ? इसलिए मानुष प्रकृतियों के मोटे-मोटे लक्षण लिख दिए हैं।

खाद्य पदार्थों के गर्म-सर्द आदि गुणों के अनुसार भी एक सूची इस पुस्तक में दी गई है।

विटामिन थ्योरी की आजकल डाक्टरों में बड़ी चर्चा है, उसके सम्बन्ध में इस पुस्तक में पर्याप्त प्रकाश डाला गया है; ताकि पुस्तक प्रत्येक दृष्टि से पूर्ण लाभदायक सिद्ध हो।

कई महत्वपूर्ण विषय, जैसे - 'कौन-कौनसे खाद्य पदार्थ मिलकर पूर्ण भोजन बनाते हैं', 'कौनसी चीजें कितनी मात्रा में खानी चाहियें', 'भोजन बहुत चबा कर खाने का लाभ व हानि', 'नमक केवल ज्वान के स्वाद के लिए नहीं', 'पानी पीने का भी एक ढंग है', 'कब भूखा रहना अच्छा है, कब पेट भर कर खाना', 'मोटापन और पतलापन के विरुद्ध प्रयत्न' इत्यादि लेख और कितनी ही रंगीन तालिकाएं कि किस भोजन से कितना बल मिलता है और उसमें विटामिन, प्रोटीन और नमक इत्यादि किस मात्रा में होते हैं, या किस प्रकार के भोजन से उत्पन्न हुए दोष का निवारण क्या खाने से हो सकता है, ये सब बातें पाठकों के मार्ग प्रदर्शन के लिए लिख दी हैं।

पाचन-शक्ति के साथ भोजन का बड़ा सम्बन्ध है, इसलिए स्वभावतः ही पाचन-दोष के विषय में सहायता चाहने वाले इस

पुस्तक को अधिक खरीदते हैं । उनके लिए इतना कुछ लिख कर भी आठ पृष्ठों में पाचन-सम्बन्धी रोगों के योग (नुस्खे) लिख दिए हैं । कठिन समय में इनसे सहायता लो जा सकती है ।

जो कुछ भी मैंने इस पुस्तक में लिखा है, वह हजारों रोगियों पर परीक्षण के पश्चात् जनता की आवश्यकताओं को दृष्टि में रखते हुए लिखा है । मुझे विश्वास है कि यह पुस्तक जनता के लिए बहुत लाभदायक सिद्ध होगी । अतः प्रार्थना है कि इस लाभकारी और सस्ती पुस्तक को उन सब मित्रों और सम्बन्धियों के हाथों में पहुँचाएं, जिनका स्वस्थ और नीरोग होना आपको प्रिय है ।

विनीत—

कविराज हरनामदास

केवल

भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति

पहला भाग

निश्चित सिद्धान्त (MAXIMS)

“Diet cures more than a Doctor”.

दवाइ की अपेक्षा ठीक भोजन अधिक रोग मिटाना है ।

“Health is made or marred in the kitchen.”

स्वास्थ्य भोजनशाला में ही बनना या बिगड़ना है ।

“Health depends not on ‘How much money is expended on food’, but on ‘On what food the money is expended.’”

भोजन पर आप जितना अधिक खर्च करने हैं, इस पर स्वास्थ्य निर्भर नहीं । स्वास्थ्य तो इस बात पर निर्भर है कि आप (सुख की दृष्टि से) कैसे भोजन पर खर्च करने हैं ।

“One man’s meat is another man’s poison.” This book will tell you what is meat and what is poison in your case.

“जो खाना एक के लिए अमृत है, वही दूसरे के लिए विष हो सकता है ।” इस पुस्तक से आप जान सकेंगे कि आपके लिए क्या अमृत है, क्या विष ।

“Food should be determined according to age, profession, season, climate and locality.”

किसी व्याख्यान को दिया जाए, वह आयु, पेशा (धंधा), ऋतु और निवास-स्थान की जलवायु के अनुसार निश्चय होना चाहिये ।

भोजन के विषय में बड़ी भारी भूल

“सबसे बड़ी भूल तब होती है, जब भूल को भूल नहीं समझा जाता।”

भूमिका में घोड़े पालने वालों की चर्चा की गई है। वे इस बात का बड़ा ध्यान रखते हैं कि घोड़ों को किस आयु और किस ऋतु में कौन सी खुराक कितनी मात्रा में और किस प्रकार देनी चाहिये; जिससे वे थोड़े से थोड़े समय में जवान होकर अधिक से अधिक बलवान बन सकें। उन्होंने यह भी खोज की है कि अमुक चीज कच्ची, अमुक चीज उबाल कर और अमुक चीज इतने समय तक भिगोकर देने में उस चीज के लाभ दुगुने-चौगुने हो जाते हैं। वे इस बात का भी ध्यान रखते हैं कि जो खुराक दी जाय, उस पर खर्च कम हो, और लाभ अधिक। इस प्रकार बुद्धिमान, चतुर, परिश्रमी और दूरदर्शी घोड़े पालने वाले सदैव लाभ उठाते हैं।

मनुष्य की खुराक के विषय में भी डाक्टरों और वैज्ञानिकों के अनुभवों का सार यह है कि यदि समझ से काम लिया जाय, तो सस्ती खुराक ही उत्तम सिद्ध होती है। “Cheapest and the Simplest food is the best food” लोगों के मन में यह मिथ्या विचार बैठा हुआ है कि खुराक को महंगा से महंगा बनाने की कोशिश की जाय, तो वह शायद इस तरह से अधिक बलदायक सिद्ध हो। यह सौ भूलों की एक भूल है। इस भूल के युग में सादी रोटी की अपेक्षा पूरी और परांठे को महत्ता दी जाती है; थोड़ा घी डाल कर पकाने की अपेक्षा शाकादि को खुले घी में पकाकर उनके रोगन जोश बनाने को महत्ता दी जाती है; उबली हुई, या साधारण तौर पर पकी हुई गाजर पर गाजर के हलुवे को, दूध पर खड़ी और खोआ (मावा) को, मूंग, वेसन या मोटे

आटे के लड्डुओं पर विस्कट, खताई, केक, पेस्टरी को महत्ता दी जाती है; सस्ती, स्वास्थ्यकर, बलप्रद सादी दालों पर महंगी कम लाभकारी और बलहीन धुली हुई दालों को महत्ता दी जाती है; गुड़ और लाल खांड पर मशीनों में दबाइयों से साफ की हुई सफेद खांड और चीनी को, 'बी शक्कर' पर नाना प्रकार के हलुओं को, बेर पर सेब को, गन्ने पर गण्डेरी को, इलायची पर सिगरेट को, छाछ पर चिकनी लम्सी को, रोटी पर टोस्ट को, दूध पर चाय को, ताजा पानी पर वर्क को और खीर पर आइन्क्रीम को महत्ता दी जाती है। ये सब भूलों पर भूलें हो रही हैं। कोई दावत हो, बरात हो, या मान्य अतिथि घरमें आ जाय, तो पागलपन सवार होजाता है। कटोरी में छटांक सज्जी होगी, तो ऊपर छटांक ही थी होगा। दो-तीन सज्जियों से भोजन क्यों खिलाएंगे, छः सज्जियां तो हों। अतिथि लाख प्यासा हो, मिनिट में सादा पानी न पिलाएंगे, बाजार से निचू बर्फ मंगा कर आवा बरफा उसे प्यासा मारने के पश्चात् शिकंजवीन बनाकर पिलाएंगे।

सन् १९३२ की गर्मियों की बात है कि भारत-विख्यात माननीय डा० सर गोकलचन्द्र नारंग, भूतपूर्व मन्त्री संयुक्त पंजाब सरकार, शिमले में ग्रान्ड होटल में ठहरे हुए थे। मैंने कहा—“डाक्टर साहब ! अब तो मेरे बाल-बच्चे शिमला आ गये हैं, हमारे यहां घर का खाना खाया कीजिये।” परन्तु आप आजकल आजकल पर डालते गये। एक बार मन की मौज जो आई, तो स्वयं कहा—“कविराज जी आज रात को आपके घर खाना खावेंगे।” ठीक समय पर पहुँच गये। प्रसन्न होकर खाना खाया, बल्कि कहने लगे “आज कुछ ज्यादा ही खाया गया।” ऊपर से जोर की वारिश आ गई; एक बरफा वहीं सक्कान पर गप-शप होती रही। बादल साफ होने पर मैं उन्हें पहुँचाने गया। होटल पहुँच कर फरमाने लगे—“कविराज जी ! आज आपको एक दिल की बात कहता हूँ, जो मैंने कभी किसी पर प्रकट नहीं की। मैं भारतवासियों के यहाँ भारतीय खाना पसन्द नहीं करता। परन्तु अपना यह विचार in

so many words कभी प्रकट नहीं करता, क्योंकि भय है कि लोग कहने लग जायेंगे कि इनका दिमाग चढ़ गया है। बात यह है कि साधारणतया जब कभी किसी भारतीय के घर भारतीय खाना खाया है, तो उसके दो दिन बाद तक पेट खराब रहा है; क्योंकि घी की इतनी भरमार होती है, खाने इतने प्रकार के होते हैं और ऊपर से “अजी आपने तो कुछ खाया ही नहीं ? आप तो संकोच करते हैं, तकल्लुफ करते हैं, अच्छा यह तो और लीजिये, वह तो चखिए।” इस प्रकार के आग्रह से जानपर आ बनती है। परन्तु अंगरेजों और अंग्रेजी खानों में यह कठिनाई नहीं। न उनमें घी की भरमार होती है, न अधिक खाने के लिए मनुष्य को तंग किया जाता है। अपनी इच्छा से जो चीज जितनी आवश्यकता हो, चमचे से अपनी प्लेट में डाल ली। वह खाना बहुत हल्का और सुपाच्य होता है। मैं सदैव देशी खाने पर चिलायती खाने को विशेषता देता हूँ। पर भय के मारे मुंह से कुछ नहीं कह सकता। शिमला में आपका पहला भारतीय घर है, जहां मुझे अपनी रुचि का सादा भोजन मिला है, इसलिए कुछ अधिक भी खाया गया। डेढ़ घण्टे पीछे ऐसा मालूम होता है कि मैंने कुछ खाया ही नहीं। लोग खाना थोड़े ही खिलाते हैं, वे तो अपनी अमीरी दिखाते हैं कि हमारे घर में घी की नदियां बहती हैं, और हम इतने प्रकार के खाने खाते हैं। कुछ लोग प्रेम और श्रद्धावश भी ऐसा करते होंगे, पर ऐसा प्रेम और ऐसी श्रद्धा तो मारही डालती है। यह नीति अच्छी नहीं।”

केवल अमीरों में ही नहीं, गरीबों में भी यह रोग घर कर गया है। घी और फलों का प्रयोग आवश्यकता और सीमा से भी बढ़ गया है। फिर कहते हैं कि खर्चों ने कमर तोड़ दी है। खाए जाने वाले पदार्थ के गुण-अवगुण पर कोई ध्यान नहीं देता। कहा जा सकता है कि “हर समय यदि यही भ्रम रहें कि हम क्या खा रहे हैं और इससे क्या लाभ या हानि हो रही है, तो जीना दूमर हो जाय।” पर ऐसी आपत्ति

की कोई बात नहीं। आरम्भ में केवल थोड़े दिन ध्यान देने से मर्दव के लिए छुटकारा हो जाता है, और फिर मनुष्य स्वयं अपने अनुकूल भोजन चुनने लगता है। यदि भोजन के अच्छे-बुरे का ध्यान न करेंगे, तो मौत नहीं आयेगी, पर जीते-जी मरना होगा। कुछ दांत फड़ जायेंगे, कुछ में पीप पैदा हो जायगा, दिल थड़कने लगेगा, पेट में अफारा और अन्तड़ियों में कब्ज रहने लगेगा, मूत्र में शक्कर आने लगेगी, आँखों में मोनियाविंद उतर आयेगा, कमर और सर में दर्द रहने लगेगा, नजले से नाक बहने लगेगी, बाल सफेद हो जायेंगे और सिर झिलने लगेगा। यह विचार मन कीजिये कि 'प्राचीन काल में लोग भोजन का संकट नहीं जानते थे, पर फिर भी म्रिय रहते थे।' आप ही बताइये कि अब उन जैसे जीवन कहाँ हैं ? न बढ़-मंढन न परिश्रम, न उन्नी थोड़ी जीवन की आवश्यकताएँ और परिणामतः न उन्ना हृदय को सन्तोष, न बढ़ पाचन-शक्ति। हालाँकि इतने बदल जाने पर भी पुराने ढंग रहना भूल नहीं तो क्या है ?

सन् १९१४ के महायुद्ध में

खान-पान संबंधी भूल मालूम हुई।

सन् १९१४ में जब युद्ध के लिए इंग्लैण्ड में भरती हुई, तो भरती होने वाले सिपाहियों और अफसरों का स्वास्थ्य निरीक्षण (Medical Examination) होने लगा, नव पता लगा कि जो लोग प्रकट रूप में म्रिय प्रतीत होते थे, उनमें से एकदम दो-निहाई का स्वास्थ्य स्वभाव है; तब सरकार के कान खड़े हुए। जिनका स्वास्थ्य स्वभाव समझ कर फौज के डाक्टरों ने उन्हें फेल बनना दिया था, लाचारी उनमें से भी बहुत लोग भरती करने पड़े; और आपको यह पढ़कर आश्चर्य होगा कि कुछ सप्ताहों में ही फौज के नियमित भोजन से उनका आठ-आठ, दस-दस पौंड भार बढ़ गया। इस पर एजुटेन्ट जनरल ने रिपोर्ट की, कि घर पर वे लोग भोजन कम तो नहीं खाने रहे। बहुतों की नुराक बरों पर काफी

थी और सैनिकों के भोजन से अधिक कीमती थी, परन्तु वह कई अर्थों में ठीक नहीं थी। कुछ को मांस पसन्द था, तो वे अधिकतर मांस ही खाते रहते थे; कुछ ने सब्जी खाने को अच्छा समझ कर दालें बिल्कुल छोड़ ही दी थीं; कुछ लोग मक्खन अधिक खाते थे और कुछ मिठाइयों और चाय में खांड का अधिक प्रयोग करते थे। जो भोजन वे करते थे, उससे वे प्रायः बिल्कुल सन्तुष्ट थे, पर सेना विभाग के भोजन ने उनकी आंखें खोल दीं, और उन्हें मालूम हुआ कि अपनी साधारण बुद्धि से या सुनी-सुनाई बातों के आधार पर जो कुछ वे स्वास्थ्य-प्रद समझ कर खाते रहे, वह स्वास्थ्य को नष्ट करने वाला ही सिद्ध हुआ। चस्के और स्वाद के लिए जो कुछ उन्होंने खाया-पिया, उसने तो उनका स्वास्थ्य और भी बिगाड़ दिया।

पिकहम हैल्थ सेंटर (स्वास्थ्य सदन) ने वहां के कुटुम्बियों के स्वास्थ्य की परीक्षा लेनी आरम्भ की, तो पच्चीस वर्ष से अधिक आयु के ६० प्रतिशत स्त्री-पुरुष किसी न किसी शारीरिक शिथिलता में ग्रसित पाये गये। जवानी चढ़ते लड़के-लड़कियों में बहुत से स्वास्थ्य से बहुत दूर पाये गये। आयुकी दृष्टि से वे जवान कहला सकते थे, पर स्वास्थ्य की दृष्टि से उन्हें जवान कहना ठीक न था। ३८ वर्ष की आयु में बहुतेरे बूढ़े नज़र आते थे।

सन् १९२० ई० की इंग्लैण्ड की नेशनल सर्विस के मन्त्री-मण्डल की रिपोर्ट में लिखा है—“हम भूल से अपनी जाति को बहुत स्वस्थ और पुष्ट समझते रहे हैं। परन्तु युद्ध ने हम पर सब भेद खोल दिया है। हम अपने आपको धोखे में रखते रहे। इस भ्रम का कारण कुछ यह भी है कि प्रतिवर्ष मृत्यु की संख्या कम होती गई। परन्तु अब पीछे पता चला है कि इसका कारण यह नहीं कि लोगों का स्वास्थ्य उन्नत दशा में है, बल्कि यह है कि चेचक, मलेरिया, प्लेग, हैजा आदि महामारियों पर बहुत हद तक काबू पा लिया गया है। अब पांच वर्ष से छोटी आयु के बच्चे इतनी संख्या में नहीं मरते, जितने पहले मरते थे; क्योंकि

सरकारी प्रबन्ध अधिक हो गये हैं और बच्चे की जनाई के समय उत्तम प्रकार की दाइयों और नर्सी की सेवायें अब मिल जाती हैं। परन्तु युवावस्था में होने वाले रोग बहुत बढ़ गये हैं। तीस और पचास वर्ष के बीच अब कोई-कोई ही ऐसा मिलता है जो जिगर, अंतड़ी, दिल, दिमाग, या रक्त की किसी बीमारी में फंसा हुआ न हो, या पचास-साठ वर्ष की आयु से पूर्व ही बूढ़ा दिखाई न देता हो। इसका कारण यह है कि खान-पान में भूल पर भूल की जा रही है और उस भूल का पता ही नहीं।”

एक व्यक्ति गरीबी के कारण कम खुराक खाता है, यदि वह दुर्बल हो जाता है तो उसे पता है कि उसके हालात ही ऐसे हैं, इसलिए उसे कमजोर होना ही पड़ेगा। परन्तु अधिक संख्या उन लोगों की है, जो अच्छा-भला खाते हैं, परन्तु फिर भी निर्बल और रोगी बनते जा रहे हैं। उनकी बहुत-सी बीमारियाँ, जिनका कारण कुछ और ही बताया जाता रहा, खोज करने पर वे खुराक की भूलों के कारण से होनी सिद्ध हुईं; परन्तु भले लोगों को इसका पता ही नहीं। बहुत सी बीमारियों और निर्बलताओं का आरम्भ तो बचपन में बल्कि गर्भ के अन्दर ही माता के उल्टे-पुल्टे भोजन के कारण हुआ। इस अज्ञानता का अन्त होना चाहिए, ऐसा न हो कि भूल-भूल में ही यह बहुमूल्य जीवन, जो सुख-स्वास्थ्य के लिए बना है, दुःख और बीमारी का घर बना रहे।

भूख को प्रकृति की ओर से भोजन खाने की बगटी सम्झना चाहिए, क्योंकि भूख से यह प्रकट होना है कि मेदा और जिगर अपना पहला कार्य पूर्ण कर चुके हैं, अब यह ताजा भोजन के लिए तैयार हैं। वस्तुतः भूख की अवस्था में इनके पाचक रस बहुत अच्छी मात्रा में उत्पन्न होकर भोजन को मली-मांति पचा देते हैं और भोजन में से अधिक से अधिक शक्ति प्राप्त करने में सफल होते हैं। इसलिए भूख का इन्तजार करना बहुत स्वास्थ्य-प्रद सिद्ध होता है। इस विषय में कभी भूल नहीं करनी चाहिए।

डाक्टर कैनिक ऐक्सरे के विशेषज्ञ हैं। उन्होंने ऐक्सरे की किरणों वाला यन्त्र पेट पर लगा-लगा कर मेदा, जिगर और अंतड़ियों की भिन्न-भिन्न दशाओं का निरीक्षण किया है। उनका कहना है कि “क्रोध और चिन्ता से पाचक अङ्गों पर कुछ ऐसा बुरा प्रभाव पड़ता है कि वे घण्टों तक निसत्व से रहते हैं।” यह तो आज कल की सच्ची है। आयुर्वेदिक शास्त्रों में हजारों वर्ष पूर्व का लिखा हुआ है कि “खाते समय प्रसन्न और निश्चिन्त रहना चाहिए, खाते-खाते यदि कोई चिन्ता-जनक समाचार सुनो, तो खाने से तत्काल हाथ खींच लो। चिन्ता और शोक की अवस्था में खाया हुआ भोजन विष सदृश है।” इसलिए भोजन खाते हुए सांसारिक धन्धों से दिल और दिमाग को परे रखना चाहिए। परन्तु कितने ही हैं, जो इस विषय में भूल करते हैं और इस भूल का दुष्परिणाम भुगतते हैं। जो लोग खाना खाते समय माथे पर त्योरी चढ़ाये रहते हैं और प्रायः क्रोध में भरे रहते हैं, उनको इस भूल की विशेष रूप से यह चेतावनी दी जाती है।

जीवन के सिद्धान्त और भोजन

मनुष्य का जीवन एक जीनी-जागती मशीन है। इसे संसार के सबसे बड़े कारीगर ने बनाया है। इसकी बनावट इतनी उत्तम है कि इसके कार्य स्वयंसेव ठीक होते रहते हैं। साधारणतया इसकी रक्षा बहुत सुगम है और इसे ठीक रखने के नियम बहुत साधारण हैं।

वैज्ञानिकों की खोज का निचोड़ यह है कि हमारे शरीर में ऐसा कोई अंग नहीं जो चिम जाये, या बुराव हो जाए, या पुराना होकर इस मशीन के बन्द हो जाने का कारण बने। मनुष्य की प्राकृतिक अवस्था यही है कि उसका शरीर पुष्ट हो, बलशाली हो और वह अपने कार्य व्यवहार मली-भांति करता रहे। थोड़ी-सी सावधानी और जीवन के नियमों का थोड़ा-सा ज्ञान मनुष्य को एक सौ बल्कि सवा सौ वर्ष तक मली प्रकार जीवित रख सकता है। यह प्रकृति का नियम है कि यदि मनुष्य मानसिक और शारीरिक अपराधों से बचा रहे, तो रोग, दुर्घापा और मृत्यु पर विजय प्राप्त की जा सकती है। शारीरिक अपराधों में सबसे बड़ा अपराध ज्ञान का चन्का और भोजन सम्बन्धी अज्ञानता तथा प्रमाद है।

एक अमेरिकन वैज्ञानिक ने ठीक कहा "Man never dies, he kills himself" अर्थात् मनुष्य कभी मरता नहीं, वह अपने आपको मर्यं सार देता है। न्यूयार्क के राकफेल्लर इन्स्टीट्यूट में परीक्षण किए गए, और उनमें सिद्ध किया गया कि जब-जब कोई बीमार हुआ, जब-जब कोई किसी रोग में फँसा, तब-तब उस का अपना अपराध, उसके अपने चल्के, उसकी अपनी कुचेष्टाएँ और उसके अपने कुकर्त

इसका कारण थे। जिस मनुष्य के मस्तिष्क ने अंग्रेजी की यह उक्ति बनाई, वह बहुत गम्भीर विचारक होगा—“Man is built round his Elementary Canal” अर्थात् मनुष्य का समस्त ढांचा उसके पाचक संस्थान के आधार पर बना हुआ है। इसका अभिप्राय यह है कि मनुष्य जिस प्रकार खाता है, और उसके पाचक अंग जिस प्रकार खाये हुए को शरीर का अंश बनाते हैं, तदनुसार उसका शारीरिक स्वास्थ्य बनता है। हमारे इस विचित्र शरीर की उन्नत और भलाई बहुत हद तक ठीक खान-पान और भोजन के ठीक पचाव पर निर्भर है। यह जीवन का बड़ा सिद्धान्त है।

इसी शरीर रूपी मशीन को चलाने के लिए शक्ति खर्च होती है। एक सांस लेने, एक कदम चलने, एक शब्द बोलने, एक सेर बोझ उठाने, एक रुपये की रेज़गारी गिनने और छोटी से छोटी बातों को भी सोचने में भी शक्ति खर्च होती है। अन्य मशीनों को चलाने के लिए भी शक्ति खर्च होती है, किन्तु एक अन्तर है। अन्य मशीनों को चलाने की शक्ति बाहर से आती है। लकड़ी, कोयला, मिट्टी का तेल या बिजली से प्राप्त की हुई शक्ति उस मशीन को चलाती है। मनुष्य के हाथ-पैर की शक्ति और पशुओं की शारीरिक शक्ति से भी कई मशीनें चलती हैं; वह भी तो बाहर की शक्ति हुई। परन्तु मनुष्य की मशीन को चलाने के लिए उसके अन्दर से ही गर्मी और शक्ति उत्पन्न होती है। अनाज, दाल, घी, दूध, बादाम, मक्खन, आलू, चावल, खांड इत्यादि जो पेट में डाले जाते हैं, मनुष्य की मशीन उनको पचाती है, फिर उनसे शक्ति और गर्मी प्राप्त करती है। यदि यह शक्ति और गर्मी हर समय उत्पन्न न होती रहे, तो शरीर की मशीन काम करने से रह जाये। खुराक के अतिरिक्त अन्य कोई उपाय मनुष्य-मशीन में गर्मी और शक्ति उत्पन्न करने का नहीं।

शक्ति का नियम मनुष्य के जीवन का दूसरा नियम है, जो भोजन पर निर्भर है। प्रत्येक दृष्टि से अच्छे और अनुकूल भोजन से अच्छी

शक्ति उत्पन्न होती है, और खराब से खराब । अधिक शक्तिदायक भोजन से अधिक शक्ति और थोड़ी शक्ति वाले भोजन से थोड़ी शक्ति प्राप्त होती है । किन्तु इतनी ही बात नहीं । कई अवस्थायों में विशेष मात्रा से अधिक खाया हुआ शक्ति वाला भोजन कष्ट का कारण बन जाता है, जैसे अधिक हवा भर जाने से साइकिल की द्यूच फट जाती है, या मोटरकार के कारबोरेटर में बहुत अधिक पेट्रोल धा जाने से मोटर बन्द हो जाती है । इसलिए साथ-साथ 'उचित मात्रा' के नियम को भी समझना चाहिये ।

संसार के समस्त रोगों को अपने ध्यान में लाइये, एक भी ऐसा नहीं जिसका खान-पान के साथ सम्बन्ध न हो । बहुत से रोग तो ऐसे हैं, जो भोजन के सम्बन्ध में किसी प्रकार की भूल करने में ही उत्पन्न होते हैं । किन्तु सबके सब रोग ऐसे हैं जिनको दूर करने में खान-पान का बड़ा भाग है । कोई व्यक्ति खाने की दवाई ले, पीने की दवाई ले, चोट आ गई हो, या आप्रेशन कराया हो, सर्जिकल डाक्टर साहब से यही प्रश्न होता है कि "खाने-पीने के विषय में क्या आदेश है ?" स्वास्थ्य के नियम में भोजन की अनुकूलता मुख्य नियम है । मेडिकल या सर्जिकल कोई चिकित्सा ऐसी नहीं, जिसमें विशेष प्रकार का भोजन न बताना पड़े । आप अनुमान लगा सकते हैं कि इस दशा में भी खान-पान को कितना महत्व प्राप्त है । आयुर्वेद में प्रत्येक रोग की चिकित्सा के योगों (नुसखों) के साथ उस रोग का पथ्य (परहेज) लिखा है । पथ्यापथ्य पर कई नवतन्त्र ग्रन्थ लिखे हुए हैं । 'रोग निवारण में भोजन का बड़ा ही हाथ है' यह जीवन का तीसरा नियम है ।

इस अध्याय का सार यह है कि मनुष्य के जीवन के तीन बड़े नियम या सिद्धान्त हैं । बढ़ना, काम करना और जीवन में बाधा डालने वाली बीमारियों का मुकाबला करना । इन तीनों नियमों में खान-पान का बड़ा हाथ है, जैसा कि ऊपर मली प्रकार सिद्ध किया गया है । इसलिए आवश्यक है कि स्वास्थ्य का और सुख का जीवन बिताने के

इच्छुक खान-पान की व्यवस्था करते हुए इन तीन सिद्धान्तों को दृष्टि से ओझल न होने दें । शरीर के बढ़ने के लिए ऐसा भोजन चाहिए, जो शरीर को बढ़ाने का प्रमुख गुण रखे । काम-काज के लिए पर्याप्त शक्ति उत्पन्न करने वाला भोजन विभिन्न प्रकार का है, शरीर के बढ़ने में बाधाओं को दूर करने का गुण रखने वाला भोजन विभिन्न । परन्तु यह भी है कि कई ऐसे भोजन भी हैं, जो ऊपर लिखी तीनों आवश्यकताएं पूरी करते हैं । ये सब सरल बातें हैं, थोड़ा ध्यान देने से यह विषय बहुत रोचक और लाभदायक सिद्ध होगा ।

सच्चे अर्थों में पूर्ण भोजन

पिछले प्रकरण में हमने जीवन के तीन बड़े नियमों का अध्ययन कर लिया है, और यह भी जान लिया है कि इन तीन नियमों की पूर्ति के लिये हमें स्वांग, परिपूर्ण और ठीक भोजन खाना चाहिये। परन्तु स्वांग, परिपूर्ण और ठीक भोजन किसे कहा जा सकता है। यह निर्णय करने से पूर्व हमें यह जानना चाहिए कि जीवन के नियमों की भांति भोजन के भी कुछ विशेष नियम हैं, इन नियमों के आधीन ही भोजन हमारे शरीर का अंश बनता है और हमारे जीवन को स्थिर रखने का कारण बनता है।

जब वच्चे का मां के पेट में पालन-पोषण होता है, तो उसका अभि-प्राय केवल इतना होता है कि अन्दर ही अन्दर मां के भोजन से उसका शरीर बनता और बढ़ता चला जाए। यदि मां का भोजन ठीक प्रकार का नहीं, तो उससे बने हुए रक्त से वच्चे का पालन-पोषण ठीक न होकर वच्चा अपना सांसारिक जीवन निर्वलता और व्याम्व्य-हीनता से प्रारम्भ करेगा। यदि मां का भोजन ठीक होगा, तो वच्चा स्वस्थ बढ़ेगा और स्वस्थ होगा।

अच्छा, जब तक वच्चा मां के पेट में होता है, तब तक उसे केवल शरीर के पोषण के लिए ही भोजन की आवश्यकता होती है, परन्तु जन्म के पश्चात् उसे बाहर की गर्मी-सर्दी का भी सामना करना होता है। हिलने-जुलने, खाने-पीने, देवने-भालने, हँसने-खेलने, बोलने-चालने आदि सबके लिए शक्ति की आवश्यकता होती है। इस प्रकार वच्चे के भोजन का कुछ भाग उसका शरीर बढ़ाने में, कुछ गर्मी स्थिर रखने में

और कुछ अन्य क्रियाओं में खर्च होने वाली शक्ति को पूरा करने के अतिरिक्त कुछ शक्ति शरीर में सुरक्षित रखने के लिए प्रयुक्त होता रहता है। भोजन एक अन्य आवश्यकता भी पूरी करता है। जैसे मशीनों को सदा तेल दिया जाता है, इस शरीर रूपी मशीन को घिसावट से बचाने के लिए चिकनाई पैदा करना भी भोजन का काम है। बीमारियों का सामना करने की शक्ति भी भोजन से ही प्राप्त होती है।

अब आप समझिये कि जब इतने उद्देश्यों की पूर्ति के लिए भोजन खाया जाता है, तो उसके सम्बन्ध में कुछ सोच विचार करना क्या अनावश्यक है ? इतने भिन्न-भिन्न उद्देश्यों के लिए भिन्न-भिन्न खाद्य-पदार्थों की आवश्यकता है। केवल एक प्रकार का भोजन इतने उद्देश्य पूरे नहीं कर सकता। क्या केवल चावल या केवल साग-दाल इतनी भारी आवश्यकता पूरी कर सकते हैं ? फिर क्या ऐसा अन्धेरे भी यह शरीर सहन कर सकता है कि वर्षों तक एक ही भोजन खाया जाय, जैसे प्रतिदिन दाल रोटी ही खाई जाय, और सब्जी नाम को भी न ली जाय, या सुबह और रात को चावल और सब्जी ही खाई जायें, दाल, मक्की, गेहूं में से कुछ भी न खाया जाय। यह तो रोगों को निमन्त्रण देना है। ऊपर वर्णित भिन्न-भिन्न उद्देश्य भिन्न-भिन्न खाद्य-पदार्थों के सेवन से ही पूरे होते हैं, इस लिए कई पदार्थ मिलकर ही पूर्ण भोजन कहला सकते हैं। इसके अतिरिक्त इनकी मात्रा भी न्यूनाधिक होगी। मकान वाला उदाहरण यहाँ ठीक बैठता है। मकान बनाते समय इंजीनियर को देखना पड़ता है कि उसमें इतने कमरे, इतने दरवाजे, इतनी अलमारियाँ, भोजनालय और स्नानागार इत्यादि होंगे। उसके लिये इतनी मात्रा में इतने २ अच्छे प्रकार के सामान की आवश्यकता है। यदि वह बिना सोचे-समझे ईंटों का ढेर लगा दे, किन्तु गारा बनाने के लिये अच्छी मिट्टी, सीमेंट या चूने का प्रबन्ध ही न करे; कच्चे-कुंड़े तो बहुत खरीद कर रख ले, परन्तु पेच और कील एक भी न ले; या रेतीली भूमि की ईंटें मकान में लगाने लगे, या निकम्मे गांठदार लकड़ी के चौखट और

दरवाजे बनाने लगे, तो उम्र मकान का परमात्मा ही रक्षक है।

इसलिये इङ्जीनियर लोग और मकान के मालिक अपनी सारी आवश्यकताओं को सन्मुख रखते हुए सारे सामान की व्यवस्था कर लेते हैं; किन्तु हमारे शरीर रूपी मकान के लिए उतने विचार और दूरदर्शिता से ग्वाद्य-पदार्थ-संग्रह नहीं किए जाते। आवश्यकता और उद्देश्य को विलक्षण ही दृष्टि से ओझल कर दिया जाता है। न यह पता होता है कि गेहूँ की रोटी से कौन-सी आवश्यकता पूरी होती है, सब्जी किस लिए खाई जानी है, चावल कौन-कौन-सी जरूरत पूरी करते हैं; और जो आवश्यकताएँ ये चीजें पूरी नहीं करतीं, उनकी कमी कैसे और किस प्रकार के भोजन से पूर्ण हो सकती है।

हम सब मन से यह चाहते हैं कि जो भोजन हम ग्राह्य उम्रसे अधिक से अधिक लाभ हमको हो। हमारी तन्दुरुस्ती की ताकत बढ़े, हम अधिक से अधिक काम कर सकें, हमारा वजन इतना अधिक बढ़ जाय, या घट जाय इत्यादि। इसके लिए आवश्यक है कि हमें इन-इन जरूरतों को पूरा करने वाले ग्वाद्य-पदार्थों का ज्ञान हो।

चावल, रोटी, दाल, दूध, दही, घी, मक्खन, साग, सब्जी, फल, फल, गन्ना, मीठा... कहने का अभिप्राय यह है कि भोजन रूपेण जो कुछ खाया जाता है, उसमें सात वस्तुएं पाई जाती हैं :—

१—प्रोटीन, २—चिकनाई, ३—निशान्ता, ४—शर्करा या मिठास, ५—नमक, ६—पानी, ७—विटामिन।

इनमें से प्रत्येक का संक्षिप्त वर्णन नीचे दिया जाता है :—

प्रोटीन (Protein) - शब्द प्रोटीन प्रथमीन से बना है, जिसका अर्थ है पहिला। आवश्यक ही प्राणियों की शरीर-पुष्टि में इसका नन्वर पहला है, और वही है जो मकान बनाने में ईंटों का। मांस, रक्त और दिमाग हमारी सुरक्ष के प्रोटीन से ही बनते हैं; प्रोटीन से ताकत भी मिलती है। रक्त में प्रोटीन की काफी मात्रा होती है। बच्चे का शरीर

सबसे पहले मां के रक्त से ही बनता है, जिससे उसे काफी प्रोटीन मिलती है; इसलिए गर्भवती को अधिक प्रोटीन की आवश्यकता होती है। जन्म लेने के बाद बच्चे को मां के दूध से काफी प्रोटीन मिलती है, जिससे इसका शरीर बढ़ता है। दूध में प्रोटीन उस भोजन से बनती है, जो मां खाती है, परन्तु सब तरह की खुराक में प्रोटीन नहीं होती। साग-सब्जी और फलों में यह बिलकुल कम होती है। घी, तेल, शहद, खांड, साबूदाना में यह होती ही नहीं। दूध, दही, छाछ, पनीर, nuts (मूंग-फली, बादाम, सूखे मेवे आदि), गेहूँ, चना, मक्की और दालों में शरीर-वर्धक प्रोटीन अधिक होती है।

शरीर की वृद्धि के लिए प्रोटीन की अधिक आवश्यकता ३५ वर्ष तक होती है, परन्तु अधिक से मतलब यह नहीं कि बेहद, इस आयु के बाद प्रोटीन अधिक खाना सरासर भूल है और हानिकारक है। प्रोटीन वाले पदार्थों को पचाना साग-सब्जी, अनाज इत्यादि से कठिन है। बड़ी आयु में प्रोटीन-जनक पदार्थ अधिक खा कर पाचन-शक्ति पर व्यर्थ बोझ डालने से क्या लाभ ?

चिकनाई—चिकनाई का काम गरमी और ताकत तथा शरीर में आवश्यक चर्बी और Lubrication पैदा करना है। चिकनाई पांच तरह की होती है : घी, मक्खन, तेल, वनास्पति घी, चर्बी। इनमें मक्खन उत्तम प्रकार की चिकनाई कही गई है, उससे उतर कर घी, उससे उतर कर बादाम का तेल (बादाम रोगन) और जैतून का तेल, फिर सरसों का तेल, फिर खालिस मूंगफली और नारियल का तेल, फिर बिना किसी मिलावट के वनास्पति घी। जानवरों की चर्बी सब से घटिया है। नियम यह है कि शरीर की गर्मी से पिघल कर चिकनाई शरीर का अंग बनती है, परन्तु शरीर की गर्मी से चर्बी पिघलती नहीं। इस कारण उसे पचाना हमारी शारीरिक मशीन के लिए कठिन हो जाता है।

अच्छी पाचन-शक्ति होने पर घी-मक्खन का अधिक सेवन किया

जाए, तो वह हमारे पेटों में जमा रहता है, परन्तु एक हृद से अधिक खा जाने की हालत में हमारी मशीन उसे पचा नहीं सकती। पहले तो कुछ समय जल्द से अधिक खाया हुआ घी पचे बिना ही टट्टी के साथ बाहर आ जाता है, यदि बार-बार अधिक प्रयोग किया जाए, तो यह हमारे पेट की मशीन को खराब कर देता है और दस्त, पेचिश, मंघहणी, दांतों की पीप (पायोरिया) इत्यादि का कारण बनता है, तथा पेशाब में शक्कर आने की हालतों में हानिकारक सिद्ध होता है।

चिकनाई की अधिकता की हमारे शरीर को आवश्यकता नहीं, बल्कि जो लोग गरीबी के कारण विवश हो भी नहीं खा सकते, उनकी शारीरिक मशीन इस कमी की परवाह नहीं करती। दूध, दही, लस्सी (छाछ), पनीर, सूखे हुए मेवों में से कोई एक भी सेवन करने वालों को अपनी आवश्यकता के अनुसार चिकनाई मिल जाती है। गेहूँ, मक्की, ज्वार से भी निर्वाह के योग्य पर्याप्त चिकनाई मिल जाती है। छाछ और रोटी खाने वाले किसान दूध-घी खाने वालों से क्या कम ताकत रखते हैं, या कम मोटे ताजे होते हैं ?

जिनको मिल सके, वे घी-भक्षण गृहों से खायें, परन्तु इसका अधिक सेवन न करें। जितने पेट के बीमार हमारे पास आते हैं, उनमें से अधिकांश अधिक घी का प्रयोग करने वाले होते हैं। घी को पचाने और अपने शरीर का अंग बनाने के लिए पर्याप्त परिश्रम और व्यायाम की आवश्यकता होती है, जोकि बहुत कम लोग करते हैं। जो परिश्रम और व्यायाम नहीं करते, उनका अधिकार नहीं कि घी का अधिक प्रयोग करें। डाक्टर, हकीम, वैद्य अनौर धरानों में घी के अधिक इस्तेमाल को बहुत चिन्ता की दृष्टि से देख रहे हैं। यह सच है कि अधिक घी पड़े पकवान स्वादिष्ट तो अधिक होते हैं (और स्वाद के लिए ही वे खाये जाते हैं) परन्तु कहा यह जाता है कि “हम ताकत और तन्दुरुस्ती के लिए खाते हैं।” ये दोनों बात गलत साबित हो रही हैं।

दुर्भाग्यवश गरीब लोग जिनको अधिक परिश्रम करना पड़ता है और जो अधिक घी पचा भी सकते हैं, उनको घी कम मिलता है। अमीर लोग जो कम मेहनत करते हैं, उनको घी अधिक मिलता है; परन्तु वे न अच्छी तरह पचा सकते हैं, और न उससे स्वास्थ्य और शक्ति प्राप्त कर सकते हैं।

साधारणतः दिमागी काम करने वालों को दिन-भर में एक छटांक और बाकी को आध छटांक घी की जरूरत हो सकती है, परन्तु जिनको इतना भी नहीं मिल सकता, उनको भी धवराने की कोई जरूरत नहीं। अच्छा ! आप ही बताएं चाड़ों और वैलों को घास चारा दाना तो दिया जाता है, परन्तु घी-मक्खन नहीं दिया जाता; फिर भी उनके शरीर कितने मजबूत होते हैं। वे उचित समझ और बुद्धि भी आवश्यकतानुसार रखते हैं। इसलिए निर्धन घी तेल न मिलने की शिकायत न करें।

निशास्ता और शक्कर—इन दो को हमने इकट्ठा कर दिया है, क्योंकि इनका एक ही काम है। साधारणतः हमारे शरीर को गुड़, शक्कर, खांड की कोई आवश्यकता नहीं हुआ करती। गोहूँ, चावल, मक्की, इत्यादि अनाजों और दालों में जो निशास्ता होता है, पेट में जाकर वही एक तरह की शक्कर में तबदील हो जाता है। चिकनाई की तरह शक्कर का काम भी ताकत और मर्मी पैदा करना है। जितनी ताकत और गर्मी एक छटांक खांड और शक्कर पैदा करती है, उससे दुगनी ताकत और गर्मी एक छटांक चिकनाई पैदा करती है। इसलिए गरीब मजदूर और दूसरे अन्य प्रकार की मजदूरियों के कारण जो घी का प्रयोग नहीं कर सकते, अधिक घाटे में नहीं रह सकते। वे आध छटांक घी नहीं खा सकते, तो १ छटांक शक्कर या गुड़ तो खा सकते हैं। यदि खांड और चिकनाई दोनों न खाएँ, तो पाव भर अनाज से ही वे आवश्यकता के अनुसार शक्ति प्राप्त कर लेते हैं।

मांस, मछली, अण्डा, पनीर, घी, तेल और साग सब्जी में निशान्ता नहीं मिलता। निशास्ता अधिकतर सब तरह के चावल गेहूं आदि अनाजों, दाल, आलू, शकरकंदी, सिंचाड़ा और मीठे सूखे मेवों में मिलता है। यद्यपि शहद, गुड़, शक्कर खांड सब वही चीज शरीर को देते हैं जो निशास्तेदार भोजन परन्तु एक बात निवेदन करनी आवश्यक है, गुड़, शक्कर खांड विल्कुल प्राकृतिक मिठास नहीं। शरीर को इनकी बहुत कम आवश्यकता है। उचित परिमाण में रोटी चावल दाल खाने वालों का घर इसी में पूरा हो जाता है। दूध चाय में कम मीठा डालना चाहिए; सर्दी और थकावट की हालत में, या जब सर्दी में निकलने लगे, या शारीरिक कठिन परिश्रम करने लगे, तो दूध चाय या घी में डालकर या वैसे ही शहद, गुड़ या खांड खाना श्रमजीवियों के लिए विशेषकर बहुत लाभदायक सिद्ध होगा। इसके अतिरिक्त तो बहुत कम मिठास की आवश्यकता पड़ती है। ताजे गन्ने में बहुत अधिक खूबियां हैं, और मौसम पर इसका चूसना तन्दुरुस्ती के लिए हितकर है। परन्तु कुर्सी पर बैठने वाले किसी मिठास के अधिकारी नहीं।

निशास्तेदार भोजन से पूरा लाभ उठाने का ठीक तरीका यह है कि इन्हें खूब चबाकर खाया जाय। निशास्तेदार भोजनों के पचाव में मुंह के थूक का बड़ा हिस्सा है। यदि किसी शोरचे और तरी वाली चीज या दही-लस्सी के साथ ये (रोटी आदि) खाए जायं, तो बिना अधिक चबाए ही पेट में चले जाते हैं और पाचक Saliva (थूक) को साथ मिलने का अवसर नहीं मिलता। ये अकेले या किसी खुदक साग सब्जी के साथ खाएँ, तो चबाते-चबाते थूक इनके साथ मिलकर आपके से अधिक मुंह में ही इनको पचा लेता है। बहुत चबाकर खाने से एक तो मंदा

❖ Saliva is the most natural Soda Bicarb. अर्थात् थूक बहुत ही उत्तम प्रकार का प्राकृतिक 'खाने का सोडा' है, जो सब कुछ शीघ्र पचा देता है।

और अंतड़ियों पर विल्कुल बोझ नहीं पड़ता, दूसरे शक्ति अधिक प्राप्त होती है। हां फलों के निशास्ते और मिठास में यह खूबी है कि इसे पचाने के लिए थूक (लार) की जरूरत नहीं। सो, फलों का रस बहुत जल्द पच जाता है।

साधारणतः बहुत तरह के निशास्तेदार खाने इकट्ठे नहीं खाने चाहिए; विशेषतः जब पाचन शक्ति कमजोर हो। इस तरह उनके पचाव में मेदे और अंतड़ियों के कमजोर होने के कारण पाचन क्रिया के बिगड़ने की अधिक आशंका रहती है। यही युक्ति एक समय में बहुत से खाने साग, सब्जी, दाल, दही, मुरब्बा, अचार, गोश्त, मछली, रोटी, चावल, पनीर, खीर, हलवा, फिरनी इत्यादि इकट्ठा खाने के विरुद्ध दी जाती है। इससे पेट में एक अजीब गड़बड़-चौथ पैदा हो जाती है। कुछ समय तक तो हमारी शारीरिक मशीन जोर मारती है, पर अन्त में हार खा जाती है। तब मनुष्य बुरी तरह पाचन-शक्ति की खराबी का शिकार बन जाता है। इसलिए एक समय में अधिक पदार्थ न खाएं।

चिकनाई और निशास्ता जो केवल शक्ति और गर्मी पैदा करने के लिए है, आपस में बहुत हद तक अदले-बदले जा सकते हैं, अर्थात् एक-दूसरे की जगह काम आ जाते हैं। उनमें चिकनाई दुगुनी बल्कि ढाई गुनी गर्मी और ताकत पैदा करती है, पर पचने में भारी होती है। निशास्तेदार खाद्य-सामग्री शीघ्र तो पचती है, पर आवश्यक गर्मी और ताकत पैदा करने के लिए बड़े परिमाण में खानी पड़ेगी। इसलिये ऊपर लिखे हिसाब से दोनों साथ-साथ खाई जाएं तो अच्छा है।

लवण और धातु—यह अधिकतर साग और सब्जियों में पाये जाते हैं; पनीर, दही और दूध में भी बहुतेरे होते हैं। बादाम और ताजा फलों में भी कुछ होते हैं। बाकी अनाज, दाल और सूखे मेवों में थोड़े परिमाण में पाये जाते हैं। इसलिए धातु और नमक का वर्णन

धान्य में माग-सन्निधियों का ही वर्णन है। सन्निधियों का बड़ा काम हमारी च्युगक में कार्फा संख्या में नमक और धातु पहुँचाना है। इसके अतिरिक्त इनका दूसरा बड़ा भारी काम हमारे शरीर में विटामिन पहुँचाना है। विटामिन क्या है, और हमारे शरीर को बीमारियों और कमजोरियों से बचाने में उनका कितना हाथ है, यह आगे चलकर लिखेंगे। यहाँ नमक और धातुओं तक ही सीमित रहेंगे। हमारे शरीर को नमक, कैल्शियम (चूना), सोडा, फास्फोरस, गन्धक, आयोडीन, पोटेशियम मैग्नेशियम और फौल्डर की थोड़े परिमाण में जरूरत होती है। एक तो फेफड़ा और दिल की नाकल और दिल की थड़कन में धातुओं का बड़ा भारी हाथ है, दूसरे हड्डियों और दाँतों की बनावट के लिये अधिकतर इन्हीं की, और इन में से भी हरे शाकों के कैल्शियम की आवश्यकता होती है।

ये नमक और धातु अलग भी बाजार में विकते हैं, पर जब ताजा सन्निधियों से प्राप्त किए जाते हैं, तो शरीर के लिए अधिक लाभदायक होते हैं। समुद्र या खनिज नमक जो हम मर्जी में डालते हैं, केवल शल-चावल खाने वालों को ही उनकी अधिक आवश्यकता है। माधारणतः उनका प्रयोग कम होना चाहिए। प्रोटीन वाली गुराह अधिक खाने में उन्हें पचाने के लिए नमक बहुत लाभदायक होते हैं। ये पेट में दूध पैंदा नहीं होने देते और दूसरी बीमारियों के जहराले सवाद को मारते हैं। रक्त में मिलकर ये नमक हमारे शरीर की हर एक सेल (अणु) को तन्दुरुस्ती का न्नाम कराते हैं। जिन देशों में पसीना अधिक आकर शरीर से नमक खारिज होना रहता है, उनमें सन्निधियों के कुदरती नमक के साथ-साथ कार्ना (पहाड़ी) और समुद्र नमक अधिक खाया जा सकता है।

कैल्शियम (चूना) तो दूध, दही, मखन, छाछ, पनीर, अण्डे और बादाम में अधिक होता है। हड्डियों और फेफड़ों की बीमारी में ये बड़ा काम करता है। खाने का चूना भी इसी काम के लिए प्रयोग किया जाता

है। पनीर, दही, गेहूँ, मक्की, दाल, पिस्ता, बादाम, काजू, जैतून, अख-रोट, चिलगोजे और नारियल में फासफोरस का अधिक हिस्सा होता है। यह बढ़ते शरीर में, खास कर सन्तानोत्पादक अंगों और दिमाग की ताकत के लिए विशेष लाभदायक है।

जिन खाद्य-वस्तुओं में प्रोटीन होती है, उन्हीं में गंधक भी होता है। पोटेशियम सब ही सब्जियों में अधिकता से होता है, यह गर्भ के दिनों में और दूध पिलाने के दिनों में बच्चे की बढ़ोतरी के लिए लाभदायक होता है। यह जौ, ज्वार, मक्की, गेहूँ और दालें तथा चावलों की ऊपर की तह में पाया जाता है। दालों के धोने में और चावलों के मशीन से छिलके उतारने में यह नष्ट हो जाता है।

फौलाद प्रायः गेहूँ, मक्की, दाल, सब्जी, मटर, बादाम, ताजा फलों और खासकर उन फलों में पाया जाता है, जो काट कर रखने से थोड़ी देर में काले पड़ जाते हैं। दूध में यह कम होता है। यदि बच्चे को अधिक समय तक (१॥ वर्ष की आयु से ऊपर) दूध पर ही रक्खा जाय, तो फौलाद की कमी से बच्चा कमजोर होने लगता है।

दूध, दही, छाछ, पनीर, छिलके सहित दाल चोकर सहित गेहूँ का आटा, चना, मटर, मक्की, चावल, आलू, साग, सब्जियाँ, फल, सूखे अंजीर और बादाम, ऊपर लिखी सब आवश्यकताएँ पूरी कर देते हैं। यह चीजें अड़ल-बड़ल कर खाने का अवसर होता रहे, तो तन्दुरुस्ती बनी रहेगी। गरीबों के लिए इस सूची को और भी आसान किया जा सकता है। चक्की के पीसे अनाज और छिलकेदार दालें, चावल, आलू, लस्सी, सस्ती साग-सब्जी से किसी दशा में भी तन्दुरुस्ती नहीं गिरती, बढ़ती ही है। मात्रा का प्रश्न आगे हल किया जायेगा।

विटामिन (VITAMINS)—डाक्टरों में विटामिन के सिद्धान्त की आजकल बहुत चर्चा है। आपके ज्ञान के लिए इस सिद्धान्त का संक्षिप्त वर्णन करना आवश्यक समझा है।

जैसा कि आप इस पुस्तक में पढ़ चुके हैं, हमारा भोजन 'प्रोटीन, निशान्ता, शक्कर, चिकनाई, नमक तथा पानी' का सम्मिश्रण है। ये सब वजनदार चीजें हैं, जिनको एक-दूसरे से पृथक् करके देखा जा सकता है। परन्तु इनके अतिरिक्त एक और चीज भी होती है, जिसका वजन कुछ नहीं, पर गुण बहुत हैं; ऐसे गुण कि इनका अभाव हमारे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालता है। यदि अधिक देर तक यह हमें भोजन में प्राप्त न हो, तो हमारा स्वास्थ्य बिगड़ जाता है, कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं, शरीर दुर्बल हो जाता है, और अन्य रोगों का मुकाबला करने में असमर्थ बन कर शीघ्र मनुष्य उन रोगों में फँस जाता है। यदि यह चीज भोजन में विद्यमान हो, तो स्वास्थ्य ठीक रहता है, शरीर मजबूत रहता है, मनुष्य रोग का सामना करने के योग्य होता है। इन चीजों को, जिनकी भोजन में उपस्थिति स्वास्थ्य को बढ़ाती है, और अनुपस्थिति कई एक विशेष रोगों को उत्पन्न करने का कारण होती है, विटामिन कहते हैं।

विटामिन एक बहुत गहरे मिट्टान के आसरे काम करते हैं। हमारे शरीर में, हमारे खेतों में और जहाँ प्राणीवर्ग या वनस्पतिवर्ग के जीवन के लक्षण हैं, दो ताकतें हर समय काम करती हैं। एक बढ़ाने की ताकत, दूसरी बढ़ाव में रुकावट डालने वाले कारकों से बचाने की ताकत। नैनी का द्रष्टान बहुत शीघ्र समझ में आ जायगा। बीज एक पौधे के रूप में उगता है। जमीन, ग्वाड़, धूप, हवा उसे बढ़ाते हैं। कीड़े और टिड्डियाँ उस छोटें से पौधे की पत्तियाँ काटते हैं। तब चिड़ियाँ, नाने, कब्बे, बंदर, नीतर इत्यादि इन कीड़ों और टिड्डियों को अपना भोजन बनाकर पौधों को इन दुश्मनों से बचाते हैं। यही कारण है कि किसी ऋतु में विशेष विशेष पक्षियों का शिकार सरकार की ओर से वर्जित किया जाता है और आजा न मानने वालों को दण्ड दिया जाता है।

हमारे शरीर को जिस भोजन की आवश्यकता है, उसमें ये दो गुण होने आवश्यक हैं। 'प्रोटीन, चिकनाई, शक्कर, निशान्ता, लवण और जल' तो हमारे शरीर को बढ़ाने के लिये हैं, और विटामिन

शरीर को खराबी, बीमारी और कमजोरी से बचाने के लिए हैं। यदि ये हमारे भोजन में न हों, तो घातक बीमारियाँ—जोड़ों की कठोरता और सूजन, आंखों की लाली, गले की सूजन, मसूढ़ों का फूलना, दांतों का हिलना, हड्डियों का कमजोर और टेढ़ा होना, नसों का फूलना, भोजन का न पचना आदि बीमारियाँ मनुष्य को दवा लेती हैं। ये विटामिन अधिकतर ताजी सब्जियों और उनके हरे पत्तों में, हरे घास में, अनाजों के ऊपर की तह में, दालों के छिलकों के अन्दर, ताजा और साधारण जोश दिए हुए दूध में तथा हरे चने, मटर, टिमाटर, सन्तरे, नीबू आदि में अधिकतर पाये जाते हैं। जो लोग शौकीनी और अमीरी के कारण मशीनों का वारीक आटा, मशीन से छिलका उतरे हुए वारीक चावल, छिलका उतरी धुली हुई दाल, बहुत जला हुआ दूध और बहुत दूर-दूर से आई हुई बहुत दिनों की बासी सब्जियाँ खाने का शौक रखते हैं, वे इन स्वास्थ्यप्रद विटामिन से अधिक वंचित रहते हैं और बीमारी का जरा-सा भी हमला होने पर बहुत कष्ट उठाते हैं।

विटामिन प्रायः हरी सब्जी, फल-फूल, घास तथा मेवों में पाये जाने के अतिरिक्त हरी घास खाने वाले पशुओं के दूध में भी पाये जाते हैं। इस प्रकार इनकी वास्तविक उत्पत्ति पहले वनस्पतियों में होती है, फिर वहां से ये पशुओं और मनुष्यों के शरीर में जाते हैं।

विटामिन पानी में घुल जाते हैं। अधिक गर्मी या ताप से इनकी समाप्ति हो जाती है; प्रायः १००% ताप परिमाण (जलने) पर ये नष्ट हो जाते हैं। उबालने से, या बहुत थोड़ा-सा घी डालकर पकाने से इनका बहुत कुछ अंश बचा रहता है; परन्तु अधिक घी डालकर पकाने से, या घी में तलने से विटामिन बिल्कुल नष्ट हो जाते हैं। फिर इतने खर्च और मेहनत का क्या लाभ ? यह तो उल्टा परिणाम निकला, अर्थात् सरासर हानि। सर्वोत्तम तो यह है कि पके हुए शाक दाल आदि में पीछे से मक्खन डाला जाए।

क्षारीय पदार्थ सोडा आदि (Alkalies) इनको अतिशीघ्र नष्ट कर देते हैं। विशेषकर जब सोडा डालकर किमी सज्जी आदि को पकाया जाए तो विटामिन शीघ्र ही नष्ट हो जाते हैं। दाल, बोरिङ्ग, लंगर आदि स्थानों पर जहां थोड़े समय में सज्जी आदि तय्यार करने के लिए रसोइये लोग सोडा डाल देते हैं, ताकि यह शीघ्र गल जाए, वहां सज्जी तो शीघ्र गल जाती है, परन्तु स्वास्थ्य का रहस्य विटामिन पूर्ण रूप से नष्ट हो जाते हैं।

साग-सज्जी को सुगान से भी इनका प्रभाव नष्ट हो जाता है। अर्थात् किमी सज्जी को यदि सुगाकर ग्याया जाए, तो उसमें विटामिन न रहेंगे।

मांस में विटामिन विन्कुल कम होते हैं। विटामिन मिट्टानालुसार मांस ग्याना स्वास्थ्य के विरुद्ध है। इसके प्रयोग से रोगनिवारक शक्ति, अस्थि और मस्तिष्क को हानि पहुँचती है।

हमारा सौभाग्य है कि विटामिन का अभाव अपना प्रभाव फटपट नहीं दिखाना, प्रत्युत जब कुछ मात्र लगातार भोजन में इनका अभाव रहे, तब जाकर इसके प्रभाव प्रकट होते हैं।

विटामिन की कई जानियाँ और प्रकार हैं। नीचे कुछ भोजनों का नाम लिखा जाता है, जिनमें विभिन्न विभिन्न विटामिन अधिक पाये जाते हैं। हमें सब प्रकार के विटामिन की आवश्यकता है। समय-समय पर प्रत्येक ऋतु में विटामिनो के प्रत्येक ग्रुप (समूह) में से चुनकर वस्तुपूर्व प्रयोग की जा सकें, तो तन्दुरुस्ती के लिए अन्यन्त लाभदायक रहेंगी।

विटामिन ए० (Vitamin A.)

शरीर में जहाँ भी चरबी (वसा) अधिक है, वहाँ यह जमा रहती है। वचपन अर्थात् उस समय जब कि बच्चे का शरीर बढ़ रहा होता है, इसकी बहुत ही आवश्यकता होती है। इसलिए हमारे शरीर में

इसकी अनुपस्थिति के लक्षण भी उसी आयु में प्रकट होते हैं। हां, इसका न होना कुछ देर तक तो किसी रोग विशेष को प्रकट नहीं करता, परन्तु थोड़े ही समय पीछे हड्डियों का टेढ़ा होना आदि लक्षण देख पड़ते हैं।

यह प्रायः हरे घास, हरी तरकारी, हरे पत्तों और ताजा फलों में बहुत पाया जाता है। दूध, दही, मक्खन, मलाई, लस्सी, पनीर, गाजर, बन्दगोभी और टमाटर में अधिक पाया जाता है।

जो प्राणी हरी घास पर गुजारा करते हैं, उनके दूध-मक्खन में यह अधिक पाया जाता है। असल बात फिर वहीं आ जाती है कि यह शाक सब्जियों और हरे घास आदि में बहुत पाया जाता है और इनके खाने वाले काफी विटामिन ए० प्राप्त करते हैं। सूखे चारे और भूसे पर पलने वाले जानवरों के दूध में इसकी मात्रा बहुत कम होती है।

इसकी उपस्थिति बच्चों में शारीरिक वृद्धि, विशेषकर अस्थियों की दृढ़ता और वृद्धि का कारण होती है, तथा शरीर में रोग का मुकाबला करने की शक्ति उत्पन्न करती है, विशेषतः आँखों को स्वास्थ्य प्रदान करती है।

इस विटामिन को ऐन्टी रिकेटिक (Anti-Ricketic) भी कहते हैं, क्योंकि इसकी अनुपस्थिति बाल-शोप रोग तथा Rickets को उत्पन्न करती है। रिकेट के मोटे-मोटे लक्षण ये हैं :- यह रोग बच्चों को ही होता है। बच्चों में अस्थि उत्पन्न करने के लिए मसाला तो होता है, जिसे वे अपने भोजन में से प्राप्त करते हैं, परन्तु इस विटामिन की अनुपस्थिति के कारण अस्थि दृढ़ होने में नहीं आती। वह ढीली और मृदु रहती है; इसलिए जरा-सा भी भार पड़ने, बैठने या उठने से छाती, पीठ और टांग आदि की अस्थियां टेढ़ी हो जाती हैं। तालु की अस्थि यथा-पूर्व नरम रहती है। कोई विशेष रोग न होते हुए भी इस विटामिन के अभाव में बच्चा दुर्बल और मरियल सा रहता है।

विटामिन बी० (Vitamin B.)

वातमन्थान (नर्वस सिस्टम) हृदय और मस्तिष्क (दिमाग) को इसकी आवश्यकता अधिक होती है। यह प्रायः अन्न यथा—गेहूँ, चावल, मक्की, दालें और विगेयकर के इनके छिलकों और ऊपर के भाग में बहुत पाया जाता है। चना, मटर, टिमाटर, अन्नरोट, बादाम, पिसा, नागियल, ताजे फलों, ताजा सब्जियों, अंडों, दूध, दही और ग्भीरी गेटी में भी पर्याप्त होता है।

यदि छिलकों को पृथक् करके अन्न खाएं, तो इसकी अनुपस्थिति अपना प्रभाव प्रकट करता है। बड़ी आयु में इसकी अधिक आवश्यकता होती है, जब कि दिमाग को काम अधिक करना होता है।

इमनिंग वे लोग जो मैदा, धुली दाल और धुने हुए चावल आदि अधिक खाते हैं, इसकी अनुपस्थिति का परिणाम सुगतते हैं।

इस विटामिन का नाम एन्टी न्यूरिटिक (Anti Neuritic) है। इसकी अनुपस्थिति 'बेरीबेरी' रोग को उत्पन्न करती है। यह रोग प्रायः उन लोगों में देखा जाता है, जो सदा धुने हुए अथवा मशीन द्वारा छिलके उतरे हुए चावल बहुत खाते हैं। यह रोग प्रायः बंगाल आदि देशों में पाया जाता है। इसमें प्रत्यक्ष में कोई रोग नहीं दीखता, परन्तु अन्दर के शारीरिक अंग, दिन-दिमाग दुर्बल होने जाते हैं, काम करने की शक्ति नहीं रहती। हृदय की दुर्बलता के कारण हाथ-पैर सूज जाते हैं। अन्न में हृदय बहुत दुर्बल होकर काम करने से रह जाता है।

विटामिन सी० (Vitamin C.)

यह भी ताजे शाक-सब्जियों और विगेयकर लहसुन, फलों, सेबों, नींबू, माल्टा, नारंगी, टिमाटर, कच्ची सब्जियों—मूली, गाजर, आड़ू, सेब, 'उजालने के पड़वान' छिलका उतरे आलू, ताजा दूध, दही में अधिक पाया जाता है।

इस विटामिन का नाम एन्टी-स्कार्व्यूटिक (Anti-scorbutic) भी है। इसकी अनुपस्थिति दाँतों में स्कर्वी scurvy अर्थात् मांस-खोरा को उत्पन्न करती है। यह रोग उनको होता है जो मांस, सूखे फलों, सूखी सब्जियों पर निर्वाह करते हैं—यथा जहाज के मल्लाह, फौज के सिपाही, या ऐसे स्थानों पर रहने वाले जहाँ ताजा सब्जियाँ न मिलें। इस रोग में मसूढ़े फूल जाते हैं। उनमें से रक्त जाने लगता है, दाँत शनैः शनैः हिलने लग जाते हैं, दाँतों की जड़ें नंगी हो जाती हैं, शरीर पर खुश्की होकर श्वेत-श्वेत भूसी उतरती है, सिर में सिकरी (बपा, भूसी-सी) आ जाती है और त्वचा मछली की तरह छिलके-छिलके प्रतीत होती है।

विटामिन डी० (Vitamin D.)

हड्डियों और आंतों को मजबूत रखने में विटामिन डी० का बड़ा हाथ है। इसका विटामिन ए० के साथ घनिष्ठ सम्बन्ध है। यह पाया भी उन्हीं पदार्थों में जाता है, जिनमें ए० पाया जाता है। हां, गेहूँ, मक्की, गाजर, टिमाटर और सब्जियों में यह कम पाया जाता है। दूध और पनीर में अधिक पाया जाता है। सूर्य इसका विशेष सहायक है। धूप के दिनों में सब्जी और घास-चारा खाने वाले पशुओं के दूध में इसकी बहुतायत होती है। सूखे चारे और भूसे पर पलने वाले पशुओं के दूध में यह नहीं होता। इसके सम्बन्ध में विशेष बात यह है कि मनुष्य के शरीर में स्वतः यह विटामिन उत्पन्न किया जा सकता है। यदि सूर्य की धूप में बैठ कर तेल की मालिश की जाये, तो शरीर के अन्दर यह विटामिन उत्पन्न होकर शरीर को अति बल मिलता है, परीक्षा कर देखिए। (मालिश के लिए सरसों या जैतून का तेल, या काडलिवर आइल सर्वोत्तम है।)

विटामिन ई० (Vitamin E.)

इसके सम्बन्ध में अभी पूरी पूरी खोज नहीं हुई। हां, यह ज्ञात हुआ है कि इसकी उपस्थिति (Manhood and Womanhood)

पुरुषत्व और स्त्रीत्व के लिए आवश्यक है। यह प्रायः गेहूँ की ऊपर की तह और दूध में अधिक हुआ करता है। मैदा या वारीक आटा खाने वाले, तथा दूध से घृणा करने वाले बच्चे और नवयुवक लड़कें-लड़कियां अपनी भूल को अनुभव करें।

विटामिन जी० (Vitamin G.)

इसका नाम विटामिन जी० २ भी है। यह दूध, बादाम, अनाज और खमीर में पाया जाता है। रक्त की कमी पांडु, (पीलिया) या कामला में इसका सेवन बहुत स्वास्थ्यप्रद सिद्ध होता है।

विटामिन के० (Vitamin K.)

इसकी उपस्थिति रक्त को साम्यावस्था में रखती है। इसकी कमी से शीत पित्त (छपाकी, धफड़, (Aurticaria, Allergy) हो जाता तथा चोट लगने पर रक्त का जल्दी बन्द न होना, ये दोष हो जाते हैं।

सार

अब आपके लिए यह समझना सरल हो जायगा कि ठीक गुराक वह है जिसमें प्रोटीन, निशाल्ता, शर्करा, चिकनाई, नमक, धातु, विटामिन और पानी उचित मात्रा में मौजूद हों, क्योंकि तन्दुरुस्ती रखने और ताकत बढ़ाने के लिए हमारा शरीर इन सातों चीजों पर निर्भर है। जैसा कि इन पृष्ठों में बताया जा चुका है, इन सातों के अलग-अलग प्रयोग हैं, और हमारे शरीर की मिन-मिन आवश्यकताओं को ये पूरा करते हैं। अब रही उचित मात्रा की बात। कौन सोजने कितने परिमाण में खाना चाहिये, यह बहुत दिलचस्प विषय है। इसका पूरा विवरण आगे करेंगे।

याद रखना चाहिए कि कोई भी सोजने अपने आप पूरा नहीं। कोई केवल दूध पर, कोई सिर्फ फलों पर या केवल दाल-रोटी पर, कोई केवल चावल या सब्जियों पर रह कर कुछ ही महीनों में इसका

परिणाम भुगत चुके हैं। उचित यह है कि ऊपर लिखित सातों गुण रखने वाले भोजनों में से मिला-जुला भोजन छांट लेना चाहिये। अमीरों और भोजन के विषय में बहुत छान-बीन करने वालों के लिए ही नहीं, गरीब और थोड़ी समझ वाले लोगों के लिए भी यह बहुत सरल है। इस पुस्तक को एक-दो बार मन लगा कर पढ़ लिया जाय, तो फिर अपने आप ही अच्छी-से-अच्छी और सस्ती-से-सस्ती खुराक आपको सूझ जाया करेगी।

बीस प्रकार के भोजन

बीस प्रकार के लाभ—बीस प्रकार की हानियाँ

किसी भोज्य पदार्थ में साधारणतया क्या होता है, उसमें से किस-किस वस्तु की अधिकता या कमी से क्या लाभ और क्या हानि होती है, यह पिछले अध्याय में लिखा जा चुका है। अब इस अध्याय में यह लिखते हैं कि भोजन कितने प्रकार का होता है, और प्रत्येक का न्याय्य पर क्या प्रभाव पड़ता है।

दूध—सब देशों में दूध को सर्वप्रथम ईश्वरीय भोजन माना गया है। प्रकृति के कारखाने में स्त्री-वर्ग के स्तनों में यह आश्चर्यजनक भोजन उत्पन्न होता है। दूध न केवल छोटे बच्चों के लिए लाभदायक है, बल्कि नौजवानों और बूढ़ों के लिए भी। उनके अनाज, मांस, सब्जी इत्यादि के भोजन में दूध की वृद्धि बहुमूल्य है। आध गैर या एक गिलास दूध अपने सदगुणों के कारण एक पाच मांस और तीन अंडों से अधिक कीमत रखता है। चिकनाई, मिठास, धानु और विटामिन सब ठीक मात्रा में इसमें मौजूद हैं। इनने गुण न अकेले किसी अनाज में हैं; न मांस में, न दालों में, और न सब्जियों में हैं। इसलिए युवा, बाल, वृद्ध यदि अधिक नहीं तो पाच भर दूध ही प्रतिदिन पी लेने का प्रवन्ध कर लें, तो बहुत लाभदायक मिष्ट हो। तीन पाच प्रतिदिन पिया जाय, तो इस जैसी बात नहीं। यदि सम्भव हो, तो दूध गेसी गाय का हो, जिसे हरा चारा मिलना हो। गाय का दूध न मिल सके, तो लाचारी में भैंस का। भैंस के दूध से बकरी का दूध अच्छा माना गया

है। जो दूध एक उबाल आने पर आंच से उतार लिया जाय, वह अच्छा है। घरों में आम तौर पर, और हलवाईयों की दूकानों पर खास कर, सुबह से रात तक जो दूध आग पर धरा रहता है, और कढ़ते-कढ़ते लालसा हो जाता है, उसकी खूबी और उसका लाभ लगभग नष्ट हो जाते हैं, तथा वह दुष्पाच्य हो जाता है। कई लोग बड़ी शेखी बधारते हैं कि वे ऐसा बढ़िया दूध पीते हैं, जो कढ़ते-कढ़ते आधा रह जाता है। असल में वे अपनी बेसमझी पर इतराते हैं।

दूध पीने से पहले इसे खूब उछाल कर माग पैदा कर दिया जाय, तो अधिक स्वादिष्ट और लाभदायक हो जाता है। दूध में मीठा अधिक नहीं डालना चाहिए। अधिक मीठा डालने से पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है और जवानी ढलने पर कई बार पेशाब में शक्कर आने की बीमारी शुरू हो जाती है। रात को खाना खाने के पीछे दूध पीकर सोना स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छा नहीं। जिनका कहना है कि रात को दूध न पीयें, तो कब्ज हो जाती है, वास्तव में उनकी पाचन-शक्ति बिगड़ी हुई है। रात का पीया हुआ दूध उनको नहीं पचता है और पतली टट्टी लाता है। दूध पीए बिना शौच न होना परम अस्वस्थता है।

दूध में सबसे बड़ी खूबी यह है कि शरीर के अन्दर जाकर उसका बहुत कम भाग बेकार जाता है, जैसा कि अनाजों और सब्जियों में होता है। इसके अतिरिक्त उचित मात्रा में-पिया हुआ जल्दी पच जाता है और स्वास्थ्य तथा शक्ति को बढ़ाता है। यही कारण है कि रोगियों को अधिकतर दूध पर ही डाल दिया जाता है।

अमेरिका के प्रसिद्ध वैज्ञानिक प्रोफेसर मेकालम ने लम्बी खोज के पश्चात् अपना विचार प्रकट किया है कि यदि मांस खाने वाले प्रातः दूध का प्रयोग न करें, तो उनकी ताकत और आयु में बड़ी कमी आ जाती है। दूध या दूध की बनी हुई वस्तुयें दही, क्रीम, पनीर, मक्खन इत्यादि में से किसी का प्रयोग आवश्यक है। स्पार्टन, राजपूत, डोगरे और गोरखे दूध, अनाज, सब्जी खाने के कारण बहुत भीर, वीर और

लड़ाकू जातियों में गिने गये हैं। मुसलमान देहाती भी दूध-लम्बी का प्रयोग अधिक करते हैं, और मांस का बहुत कम। जिन हिन्दू या मुसलमान घरानों में मांस का अधिक प्रयोग होना है, और दूध लम्बी की बजाय चाय अधिक पी जाती है, उनका स्वास्थ्य सुढ़ापे तथा शत्रु और रोग का मुकाबला करने की ताकत धीरे-धीरे ग्वा बैठता है। दूध, गाय का दूध, ताजा दूध, एक उवाल दिया हुआ दूध, बिज्जुल थोड़ा मीठा मिला हुआ दूध, सुबह सवेरे या खाना पचने के पटचान पिया हुआ दूध स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है।

आइत न होने से कमी-कमी दूध पतली टट्टी लाता है। ऐसी अवस्था में दूध बहुत कम परिमाण में पीना आरम्भ करके धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिये। सिवाय किसी विशेष बीमारी के दूध न पचना एक भूटी बात है। जिनको दूध प्रतिदिन पीने को मिल सके, वे अवश्य पीने का यत्न करें। गेहूँ का दलिया पानी में अच्छी तरह गला कर दूध मिला कर खाना तन्दुरुस्त और बीमार सबके लिए बहुत लाभकारी और शक्तिवर्धक लघु भोजन है, कब्ज नहीं होने पाता। साथ-साथ थोड़ी सब्जी का प्रयोग भी लाभकारी है।

दही, लस्सी, मठा—दही आधा पचा हुआ दूध समझें, किसी-किसी समय तो दूध से भी अधिक लाभदायक सिद्ध हुआ है। अंतड़ियों को बल देने में दही अनुपम है। जिनकी पाचन-शक्ति अधिक दुर्बल हो, वे दही को मथकर मक्खन निकाल कर और दही का कुल निहाई या चौथाई पानी डालकर (मठा) पियें तो बड़ा लाभ हो। (दुर्बलों को दही किंचित कब्ज करता है।)

गाँव और छोटे नगरों में जो लोग दूध दही पर पैसा नहीं खर्च करते, वे अड़ोस-पड़ोस से छाछ या लम्बी माँग लाते हैं और इस तरह दूध की ७५ प्रतिशत कमी पूरी हो जाती है। भारतवर्ष के देहातों में घिरला ही कोई घराना होगा, जिसमें लम्बी प्रतिदिन न खती जानी हो। देहातियों और किसानों के स्वास्थ्य का कारण लम्बी ही तो है। परन्तु

स्मरण रहे कि लस्सी हर अवस्था में लाभदायक नहीं होती; किसी २ व्यक्ति के स्वभाव के विरुद्ध भी होती है और हानि भी देती है, यथा शरीर और सिर भारी हो जाना; परन्तु उन्हें लस्सी छोड़ने का ध्यान नहीं आता। जिनकी नाक बहती हो, अधिक जुकाम रहता हो, सिर, कमर या किसी जोड़ में पीड़ा होती हो, नींद अधिक आती हो और कभी-कभी ज्वर आ जाता हो, उनको दही लस्सी अनुकूल नहीं बैठते। वैसे साधारणतः दही लस्सी लाभ ही पहुँचाते हैं।

साधारणतः इसमें नमक और काली मिर्च डालना लाभदायक रहता है। गर्मी के स्वभाव में मीठा डालना भी गुण करता है, पर इस प्रकार कुछ दुष्प्राच्य हो जाता है। पंजाब के बड़े २ नगरों में मक्खन निकाले बिना ही लस्सी पी जाती है। अधिक संख्या इसमें मीठा डालती है। कोई इसमें पेड़े मिलाते हैं; यह चस्का, यह असीरी प्रकृति के विरुद्ध है, इसलिये एक बार फिर अंग्रेजी की लोकोक्ति दोहराने की आवश्यकता प्रतीत होती है 'Simplest and the cheapest food is the best food.' अर्थात् सादा और सस्ता भोजन ही सबसे अच्छा भोजन है। यह अपव्यय तो स्वास्थ्य और पैसा दोनों का शत्रु है। थोड़ा नमक, काली मिर्च पड़ी दही की लस्सी ही लाभदायक है। दही न मीठा, अधजमा हो, और न अधिक खट्टा हो, नहीं तो दोनों अवस्थाओं में हानि होती है।

पनीर—दूध को दही, छाछ, टाटरी, इसली का सत, नींबू का सत, या नींबू का रस डालकर फाड़ा जाता है, जिससे फुटक अलग और पानी अलग हो जाता है। इसमें थोड़ा नमक डालकर कपड़े में लटका देते हैं। पानी के निकल जाने पर अन्दर के पनीर को पत्थर से कुछ देर दबा रखते हैं। यह छुरी से काटकर इसी तरह कच्चा ही खाया जाता है, या घी में थोड़ा लाल करके इसकी तरकारी बनाई जाती है। अच्छा पनीर उस दूध से बनता है, जिसे दो-चार उबाल आने पर ऊपर लिखित में से कोई एक सत ३ माशा प्रति मेर डालकर फाड़ा

जाये। उबलते दूध में चौथाई भाग छाछ डालकर फाड़ना अधिक लाभदायक है।

अच्छा पनीर अधिक लाभदायक और स्वादिष्ट होता है। विलायत के लोग दूध की बजाय इसका ही प्रयोग करते हैं। क्योंकि इसमें प्रोटीन् चिकनाई, धातु और विटामिन ए० डी० बहुत अधिक मात्रा में होते हैं। भारतवर्ष में पनीर बनाने की प्रथा अधिक नहीं, इसलिये अधिकांश यह महंगा पड़ता है। इस कारण गर्रावों के लिए लम्बी (छाछ) और मध्यम श्रेणी के लिए दूध लम्बी (छाछ) दोनों काम आ सकते हैं।

सक्खन, घी, तेल, वनस्पति घी, चर्बी और मिलावटी घी—यह छः प्रकार की चिकनाई अधिकतर प्रयोग में आती है। अपनी-अपनी अच्छाई के कारण ये क्रमशः एक दूसरे में ऊपर कर रहे हैं, सक्खन की बराबरी कोई चिकनाई नहीं कर सकती। इससे दूसरे स्थान पर घी है; परन्तु दोनों में इतनी मिलावट आ गई है, जिसका कोई ठिकाना नहीं, इसलिए भारतवासियों के स्वास्थ्य विनष्ट हो गए हैं। सबसे बुरी चिकनाई वह है, जो मिलावट से बने और बड़ी बन्नु है जो बाजार में अधिकतर मिलती है। इससे तो शुद्ध सरसों, नारियल या मूँगफली का तेल, या विनीले का कोटोजम अच्छा है। यहाँ के बहुत से डाक्टर, इकीम, वैद्य इस विचार के हो रहे हैं कि मिलावटी घी खाने के बजाय रोटी चुपड़ी ही न जाये, सूर्जी पकाना हो तो ऊपर लिखित कोई एक तेल प्रयोग किया जाए, ताकि स्वास्थ्य नष्ट न हो और न अन्नही घी के बोरे में मिलावटी घी पर व्यर्थ रुपये नष्ट किये जायें। इन सारी कठिनाइयों से बचने का एक ही उपाय है, घर में गाय भेड़ रख ली जाय। परन्तु सब लोग इतना स्वर्च नहीं कर सकते।

जो लोग स्वर्च कर सकते हैं परन्तु आलस्य तथा लापरवाही के कारण घर के घी, दूध, सक्खन, मलाई, पनीर, और, इहाँ, लम्बी इत्यादि

अमूल्य पदार्थों से वंचित रहते हैं, उनके कानों तक यदि यह 'भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति' का सन्देश पहुँच सके तो क्या ही अच्छा हो।

अनाज—सारे भोजनों में अनाज ही प्रधान है, जिसे जीवन का आधार कहा जा सकता है। चावलों के अतिरिक्त अन्य अनाजों में वे सब वस्तुएँ हैं, जिनकी हमारे शरीर को आवश्यकता है। गेहूँ, चावल, मक्की, जौ, ज्वार, बाजरा ये ६ प्रसिद्ध अनाज हैं, जो भारतवर्ष के प्रत्येक प्रान्त में थोड़ी बहुत मात्रा में प्रयोग किये जाते हैं। कई प्रान्तों में गेहूँ के साथ चना या मटर पीस कर मिलाये जाते हैं। गेहूँ सब से उत्तम अनाज माना गया है, शेष क्रमशः इससे उतर कर हैं। परन्तु पिछले ५० वर्षों से नई सभ्यता और नई रोशनी के हथकण्डों के कारण जो गेहूँ का आटा नागरिक जनता खा रही है, वह सब अनाजों से निकृष्ट है। बात यह है कि सफेद आटे की माँग के कारण बड़े-बड़े कारखाने वालों ने ऐसी मशीनें लगा ली हैं कि ऊपर का गेहूँ-रंग भाग छील तराश कर अलग कर दिया जाता है। परन्तु रक्त, मांस, हड्डी, मस्तिष्क की वनावट में तो यही भाग काम देता है, बीच वाला सफेद भाग इन सब गुणों से बहुधा खाली होता है। विटामिन इसमें कोई नहीं रहते, प्रोटीन का तीसरा भाग नष्ट हो जाता है। शेष हमें जो मिलता है, उससे कब्ज, रक्त की कमी, निर्बलता, दाँत ढिलना, स्मरण शक्ति की कमी इत्यादि रोग हो जाते हैं। चक्की, खराम या घराट पर पिसा हुआ आटा अच्छा है, अन्यथा छोटी मशीनों से स्वयं जाकर साबत गेहूँ का आटा पिसवाया जाय। चावल वैसे ही हल्की वस्तु है, परन्तु मशीनें इनका और भी बुरा हाल कर देती हैं। चावल के ऊपर का छिलका उतारते समय मशीनों द्वारा रगड़ पहुँचाई जाती है कि इसकी ऊपर की सतह में जो वलिष्ठ विटामिन होता है और जो मस्तिष्क को शक्ति देने के साथ ही चर्मरोग नहीं होने देता, वह छिलके के साथ चोकर में चला जाता है। तो भी हानि लाभ का कुछ विचार नहीं किया जाता

क्योंकि मोगरी से धान कूटना इतना ही कठिन हो गया है, जितना हाथ की चक्की से गेहूँ पीसना ।

चावल शक्तिप्रद और सुपाच्य है । परन्तु शरीर को बढ़ाने व बनाने वाला अंश 'प्रोटीन' इसमें कम होने से चावल खाने वालों को दाल, दूध, दूसरे अनाजों आदि में से किसी न किसी शरीर को बनाने और बढ़ाने वाले 'प्रोटीन' की आवश्यकता रहती है । शेष अनाज अच्छे हैं, पर गेहूँ से न्यून कोटि के हैं, परन्तु सन्ते भी हैं वे variety (अदला-बदली) के तौर पर ग्राह्य । (देखें दूसरे भाग में प्रत्येक अनाज का अलग २ वर्णन ।)

रोटी के रूप में पकाए हुए सब अनाज खूब चबाकर खाने चाहिये । किसी रसदार सब्जी या लस्सी इत्यादि के साथ इनको जल्दी-जल्दी निगलने से इनका पचाव ठीक से नहीं होता । सरल और सर्वोत्तम मार्ग तो यही है कि रोटी या चावल खूब चबा-चबा कर अलग ग्राह्य, बीच-बीच में दाल माग सब्जी खाने जायें । अनाज बहुत पेट भर कर नहीं खाना चाहिये । अनाजों के साथ सब्जियों की अधिक आवश्यकता पड़ती है, दालों की कम; परन्तु दालें हैं आवश्यक । दूध, पनीर, दही, लस्सी में से कोई वस्तु साथ हो तो बहुत ही अच्छा है । मक्खन, थोड़ी मात्रा में हों, तो बड़ी उत्तम बात है । सर्दियों में अनाजों के साथ गुड़, शहद और शकर खाने से शक्ति और गर्मी प्राप्त हो जाती है ।

दालें—दालों का वर्णन ऊपर आरम्भ तो हो ही गया है । उड़द, मूंग, चना, अरहर (नूथर), मसूर, मटर और लोबिया भारतवर्ष में बहुत प्रयोग होने वाली दालें हैं । ये सावन, इली दुई झिलके समेत और झिलके उत्तरी (धुली दुई) होती हैं । खाने से दालों का प्रोटीन, विटामिन और धातु का बहुत-सा भाग नष्ट हो जाता है ।

दालें न्याम्य के लिए बहुत लाभदायक हैं । इनमें हमारे शरीर को बनाने और बढ़ाने वाले प्रोटीन बहुत होते हैं । अनाज में भी यह प्रोटीन होते हैं, परन्तु दालों में कम । पच्चीस-तीस की आयु तक दालों

का प्रयोग अधिक हो तो शरीर के बढ़ाव में लाभ रहता है, परन्तु इसके पश्चात् पुष्ट शरीर वालों को इनका प्रयोग कम करना चाहिए, विशेषकर उड़द की दाल पचाना बूढ़े अथवा निर्बल मेदे के लिये कठिन हो जाता है ।

दालों में बढ़िया दाल मसूर की दाल है, उससे उतर कर मूंग की । दालों में काला जीरा या सफेद जीरा, काली मिर्च और अदरक डालना भी लाभदायक है । दालों में घी डालने से अधिक स्वादिष्ट बन जाती हैं, परन्तु बहुत घी दाल को दुष्पाच्य बना देता है । अधिक समय तक यह भूल करने से पाचन विगड़ जाता है । दूध-चावल, साग-सब्जी और फल तुरन्त पच जाते हैं; अनाज इससे अधिक देर से; दालें, सूखे मेवे और घी इनसे भी अधिक देर में पचते हैं । व्यायाम और परिश्रम करने वालों की तो कोई बात ही नहीं, किन्तु मस्तिष्क का काम करने वालों, बेकार बैठने वालों और बूढ़ों को दालों का कम प्रयोग करना चाहिये । जिन भाग्यशाली घरानों में केवल एक चीज के साथ खाना खाया जाता हो, उनमें एक समय सब्जी और एक समय दाल पके तो बहुत अच्छा है; साथ दही, लस्सी, पनीर, खीर, मक्खन इत्यादि में से दूध की बनी कोई चीज हो तो सोने पर सुहागा है ।

हरे चने, हरे मटर, हरा लोबिया प्रशसा के योग्य वस्तुएं हैं; दाल की दाल और सब्जी की सब्जी है । इनमें ऊपर लिखी दालों के सब गुण होते हैं । काली मिर्च, काला जीरा, मोटी इलायची और सौंठ का गरम मसाला या अदरक इनमें ढाला जाए, तो पेट में अफारा हो जाने का भय नहीं रहता ।

सोयाबीन (Soya Bean)—एक नई दाल का वर्णन किया जाता है । जब विलायत के वैज्ञानिक सब देशों की भोजन-सामग्री की छानबीन में संलग्न थे, तो चीन में होने वाला सोयाबीन भी उनके अनुभव में आया, गुण देख कर वे प्रसन्नता से उछल पड़े । वे इतनी अधिक प्रसन्नता प्रकट करने के अधिकारी भी थे । प्रोटीन, शर्करा,

चिकनाई, विटामिन, लसक और धालुओं के अंश किसी अनाज, दाल, सब्जी, फल, मेवे में सब-के-सब इतनी अधिक मात्रा में नहीं पाये गये थे, जितने सोयाबीन में। किसी में कोई पदार्थ कम, किसी में कोई कम; किन्तु सोयाबीन में सब पदार्थ अच्छी मात्रा में पाये गये। मनुष्य का मांस, चर्म, चर्बी, हड्डी, मस्तिष्क और शक्ति बढ़ाने और रोगों से बचाए रखने के सब गुण सोयाबीन में विद्यमान हैं।

साग-सब्जी—पचास-साठ वर्ष पहले सब्जी की इतनी महत्ता कहाँ थी, और सब्जी की इतनी खपत कहाँ थी? जिसको जो मिल जाती थी, खा लेता था। सब्जी पर अमीर लोग ही व्यय करने का विचार करते थे; गरीबों के घर बहुधा दाल ही बनती थी। सर्दियों में कमी-कमी शलगम, मूली, गाजर, प्याज, पालक, मेथी, बथुआ म्याये जाते थे, और गर्मियों में करला, बैंगन, तोरी, कद्दू आदि; अब तो संसार ही बढ़त गया है। सब्जी खाने का प्रचार डाक्टरों ने खूब किया है और लोगों के दिल पर इस बात का प्रभाव भी खूब हुआ है। सब्जियाँ लोह आदि खनिज पदार्थों और विटामिन का खजाना हैं, स्वास्थ्य का भण्डार हैं। ये अनाजों और दालों की विटामिन की कमी को पूरा करती हैं और इन्हें पचाने में सहायता देती हैं। कब्ज नहीं होने देती। अन्तर्द्वियों को साफ करने और इन्हें शक्ति देने के लिए सब्जियों का बड़ा नाम है। इनमें से अधिकतर वातकारक होने से कम खानी चाहिए; और उनमें जीरा, मोठ, अदरक या लहसुन डालना चाहिए।

पृथ्वी के अन्दर होने वाली सब्जियों के विन्दु किसी समय डाक्टरों ने मयानक आवाज़ उठाई थी, परन्तु वह सत्य न थी। भारतीय चिकित्सा-पद्धति के अनुसार मूली, जिमीकन्द और गाजर की उत्तमता के विन्दु वे कुछ न कह सके। इसी प्रकार मूँस के अन्दर होने वाले आलुओं और गाजर की उत्तमता उनमें विटामिन और खनिज पदार्थों के कारण स्वीकार करनी पड़ी।

उवाली हुई या मामूली घी, तेल डालकर पकी हुई सब्जी बहुत बरती जाती है और स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। पर बहुत घी डालकर सब्जी पकाना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। सूखी सब्जियों में जान नहीं रहती, विशेषकर उनके विटामिन बिल्कुल नष्ट हो जाते हैं।

आलू—सब देशों में इसका प्रयोग अधिक होता है। स्वादिष्ट है, वर्ष के बारह मास यह मिलता है और बहुत समय तक रह सकता है। स्वस्थ मनुष्य इसे शीघ्र पचा लेते हैं। कई प्रदेशों में बहुत अधिक होते हैं और बहुत सस्ते पड़ते हैं; वहां के गरीब लोग महीनों निरन्तर यही खाते रहते हैं। इससे वे शक्ति और गर्मी तो प्राप्त कर लेते हैं, परन्तु शरीर और भार में उन्नति नहीं कर सकते। आलू के साथ अनाज, दही, दूध, घी, तेल, दाल, कोई-न-कोई शरीर को बढ़ाने वाली वस्तु अवश्य खानी चाहिए। आलू को चाहे उवाला जाय, चाहे चूल्हे में भूना जाय, परन्तु छिलका पीछे उतारा जाय तो यह लाभदायक सिद्ध होता है। घी में पकाने से मारी और कब्जकारक होता है। निशास्ता, नमक, धातु और लगभग सब विटामिनों के रहने के कारण और पहिले लिखे गुणों के कारण श्रमजीवियों के लिए आलू सदैव लाभदायक ही बना रहेगा। उचित मात्रा का विचार आवश्यक है। परिश्रम न करने वाले बूढ़ों को मधुमेह (Diabetes) करता है।

ताजा फल—ताजा फल स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक हैं। इनमें से अधिकतर शीघ्र पच जाते हैं, शक्तिदायक हैं, कब्ज को दूर करते हैं, अन्तर्द्वियों में किसी प्रकार की सड़ांध जमा नहीं होने देते, पेट के कीड़ों को मारते हैं। सिद्ध हुआ है कि फलों के रस में कोई कृमि या बुरा जर्म (Germ) जीवित नहीं रह सकता। फल अधिक शीघ्र शरीर का अंग बन जाते हैं, रक्त की दुर्बलता के लिए फल अच्छे हैं; फलों में विटामिन बहुत होते हैं।

स्वस्थ के लिए फल इतने आवश्यक नहीं कि मंद्गें हों तो भी गरीब लोग अपने आवश्यक गर्व बढ़ा कर फलों के लिए अवश्य पैसा बचावें। जो फल और सब्जी मंद्गी मिले, गरीब लोग न खायें; यदि खायें, तो सन्नी में सन्नी सब्जी और सन्ने में सन्ने फल नाज़ा और पूरे पके हुए खायें, न अधिक पके, न कच्चे।

सूखे मेवे (Nuts)—ये बहुत बल सांस वर्धक होते हैं। इनमें प्रोटीन और चिकनाई बहुत है। ग्वनिज लवण और विटामिन भी अच्छे होते हैं।

बहुत से लोग खाना खाने के पश्चात् सूखे मेवे खाने हैं। पहिले ही पेट गूँघ भर आता होता है, फिर भी बहुत खा लेते हैं, नो बोझ अनुभव करते हैं, और फिर शिकायत करते हैं कि सूखे मेवे भारी होते हैं, यद्यपि इतने नहीं हैं। पेट भरने में पहले हाथ रींच लिया जाय, और फिर थोड़ा बादाम, पिन्ना, काजू, अल्मोड चिलगोज़ की गिरियों में से कोई, और इनके साथ एक आध छटांक किशमिश, सुखी अंजीर या ग्वजर खाना बहुत बलवर्धक है। सूखे मेवे बहुत चबा कर खाने चाहिए। (दोसरे दूसरे भाग में सब का अलग २ वर्गन)

मांस—(पशु, पक्षी, मछली का) मांस बहुत सी जातियों का भोजन है। कोई लोग कभी २ और कोई प्रातः सायं इसका प्रयोग करते हैं। कई लोग केवल जिह्वा के स्वाद के वशीभूत हो कर खाते हैं, परन्तु मन से वे मांस खाना पाप समझते हैं। कई लोग मांस को प्राकृतिक और कई अप्राकृतिक भोजन समझते हैं।

अमरीका के दस बहुत ही विद्वान् डाक्टरों और वैज्ञानिकों ने भोजन के प्रश्न की बहुत खान बोन करने में अपनी आयु का बहुत सा भाग बिता दिया। मांस के विषय में इन सब की रिपोर्ट का लिखाई डाक्टर एच काल्मन मेन्किल एम. डी. ने निम्नलिखित शब्दों में दिया है:—“मांस को बहुत से व्यक्ति अभी तक भी एक आवश्यक भोजन

समझते हैं, परन्तु किसी ने छान-बीन नहीं की कि इसमें पुष्टि प्रदान करने वाले गुणों के साथ २ कितने ही ऐसे अवगुण हैं, जो स्वास्थ्य के बिगाड़ने का कारण होते ।

“इसका गुण ही इसका पहला दोष है । मांस अधिकतर इसलिए खाया जाता है कि इसमें मनुष्य के शरीर की पालना करने वाले प्रोटीन बहुत होते हैं, परन्तु स्मरण रहे कि हमारे शरीर को इनकी एक सीमित मात्रा की ही आवश्यकता होती है । शेष मात्रा नित्य यूरिक एसिड (मूत्राम्ल) के रूप में हमारे पेशाब में मिलकर बाहर आ जाती है । आवश्यकता से अधिक प्रोटीन खा कर जिगर और गुर्दे पर व्यर्थ भार डालना ऐसा है, जिस प्रकार एक मन उठाने वाले मजदूर के सिर पर दो मन बोझ रख दिया जाय । इसी प्रकार कुछ समय तो वे श्रंग ‘भरता क्या न करता’ की लोकोक्ति चरितार्थ करते हैं, परन्तु अन्त में साहस छोड़ देते हैं, वे बीमार और निर्वल होकर काम करने से रह जाते हैं ।

“दूसरी बात मनुष्य की अंतर्द्वियों में स्वभावतः असंख्य शान्त कीटाणु होते हैं । यदि मांस के भोजन पर ये कीटाणु पलने लगें, तो इनसे दुर्गन्धित विपैले टाकसीन पैदा होते हैं । इस पर एक और विपत्ति यह है कि मांस कब्ज करता है, इस कारण यह विपैले कीटाणु अंतर्द्वियों की दीवार में अधिक देर तक रुके रहते हैं और वहां अपना घर बना लेते हैं । फिर बड़े से बड़े जुलाव भी उनको साफ नहीं कर सकते । होते २ यह विष रक्त में फैल जाता है और फिर सारे शरीर में बिखर जाता है । यह विष और भी अधिक हानिकारक होता है, जब बहुत घी डाल कर मांस पकाया गया हो । इसके ये चिन्ह हैं:—मैली जिह्वा, मुरझाया चेहरा, आंखों के नीचे काले घेरे, जिगर की खराबी, पेट में वायु, थोड़ा भोजन खाने पर भी बोज्र अनुभव करना, दुर्गन्धित शौच, कब्ज, पेशाब का गदला होना, सहन-शक्ति की कमी, सिर का भारी होना, दर्द करना, जोड़ों में दर्द और तनिक वायु बढ़ने पर पेशाब के साथ शक्कर आना, ये सब लक्षण तुरन्त इकट्ठे हो जाने आवश्यक नहीं । धीरे २ यह प्रभाव

प्रत्यक्ष होते हैं और एक के पश्चात् दूसरा लक्षण प्रकट होता रहता है।”

ये डाक्टर साहिब एक और विषय की ओर भी हमारा ध्यान आकृष्ट करते हैं—“जो लोग मांस खाते हैं, उन्हें ज्ञात ही नहीं होता कि जो मांस वे खा रहे हैं, वह कैसा है। कोई २ पशु इतने रोगी और बुरी दशा में होते हैं कि यदि मारने से पूर्व उनको खाने वाले देवते तो उनकी मांस के प्रति घृणा हो जाती।

एक और बात—स्वस्थ पशु बीसियों कोस से भूखे प्यासे, थके माँदे बूचड़खाने को लाये जाते हैं, तो इस सन्ताप की अवस्था में एक विशेष प्रकार का विष उनके अन्दर पैदा हो जाता है। वह विपेला मांस कभी भी स्वास्थ्य के लिये लाभदायक और बलकारक नहीं हो सकता।

बड़ा अनर्थ तब होता है, जब मांस खाने के कारण रोगी हो जाने पर भी यह पता नहीं लगता कि रोग कहाँ से आरम्भ हुआ है। इस प्रकार लाखों बहुमूल्य जानें मांस खाने से दुःख उठा रही हैं।

तपेदिक, संग्रहणी और पुराने दस्तों के लिये औषध रूप में स्वस्थ पक्षी के मांस की एक दो प्याली रस दिया जा सकता है। इसके अतिरिक्त और किसी भी अवस्था में मांस खाने की कोई आवश्यकता नहीं। मांस का सेवन ब्रह्मचर्य को खण्डन करता है, क्रोध और मनोविकार उत्पन्न करता है। दिमागी काम करने वालों के लिए मांस खाना अधिक बुरा है। न्याद के लिए मांस खाना बुढ़ापे में विशेष कष्ट देता है। घी, दूध, अनाज, दाल, फल मेवा खाते और उचित व्यायाम करते हुए भी, जिनका वजन न बढ़ रहा हो, उनके लिए भी पूरे विश्वास से नहीं कहा जा सकता कि मांस उनके लिए लाभदायक होगा, प्रत्युत कुछ और उलझन पैदा हो जाने का भय हो सकता है। फिर तो ‘आ बैल मुझे मार’ वाली वान हो जाती है।

जो मांस नहीं खाते, परन्तु उन्हें इसके खाने से स्वास्थ्य और शक्ति का लोभ दिया गया है, वे ऊपर लिखित लेख को पढ़कर इसके खाने से

मुँह मोड़ लेंगे । जो खाते हैं, वे एक बार फिर इस लेख को पढ़ें और इसका खाना छोड़ दें, या विल्कुल कम कर दें ।

खाओ ही तो थोड़ा खाओ, अधिक से अधिक दिनों पश्चात् खाओ, ४, ६ गुणा साग सच्ची मिला कर पका हुआ खाओ, मांस की चोटी को छोड़ कर शोरवा (मांस-रस) खाओ, बहुत मसाले और बहुत घी मत ढालो, विल्कुल न खाओ तो अच्छा ।

हमारे स्वास्थ्य को बढ़ाने वाले और शक्ति देने वाले अनाज, दाल, दूध, दही, घी, मक्खन, सूखे मेवे और सच्ची हैं । गरीबों के लिए अनाज, दाल, छाछ, गुड़, शक्कर, आलू, सच्ची से बढ़ कर किसी चीज की आवश्यकता नहीं । मांस तो फालतू (Superfluous) है । मांस उपलब्धि का मूल कठोरता है । मांसाहारी बहुधा कठोर व्यवहारी होते हैं ।

अण्डा—दूध और अण्डा प्रकृति ने एक ही अभिप्राय के लिए बनाए हैं । दूध मनुष्यों और पशुओं के बच्चों के पालन के लिए और अण्डा पक्षियों के बच्चों के पालन के लिए बनाया है । इनसे उनके बच्चों के रक्त, मांस, हड्डी, पख आदि सब भली भांति पुष्ट होते हैं । अण्डा खाना मनुष्य को कामी और क्रोधी बना देता है, क्योंकि तामसिक भोजन है । ब्रह्मचर्य का खण्डन करता है । शरीर की चिनष्ट हुई गमीं और बढ़ी हुई निर्वलता को थाम लेने के लिए क्षय रोग में डाक्टर हकीम अण्डा प्रयोग कराते हैं ।

शहद, गुड़, शक्कर, खांड—सही अर्थों में पूर्ण भोजन के प्रकरण में इनका जितना वर्णन आ चुका है, हमको उससे अधिक कुछ नहीं लिखना था, परन्तु पिछले महायुद्ध के एक विशेष अनुभव की ओर ध्यान दिलाने का विचार आ गया । कई कारणों से इंग्लैण्ड में बाहर से खांड आना रुक गई, इसलिए बहुत थोड़ी मात्रा में लोगों को खांड मिलने लगी । एक वर्ष पश्चात् ज्ञात हुआ कि मधुमेह (पेशाब के साथ शक्कर आने के रोग) से मरने वालों की संख्या एक दस कम हो गई । मांस और खांड का अधिक प्रयोग इस रोग के विशेष कारण हैं ।

शहद ही एक ऐसी वस्तु है, जो नियम के साथ प्रयोग की जाए, तो खांड को मिठास वाली कमी को भी पूर्ण करती है और मधुमेह से भी बचाये रहती है। साधारणतः श्रमजीवियों के अनिश्चित अन्योन्य को गुड़ या खांड के प्रयोग से कुछ अधिक लाभ नहीं, इसलिये इनका कम से कम प्रयोग होना चाहिए।

शहद, गुड़, शक्कर और खांड निम्नलिखित दशाओं में ही प्रयोग करने की अधिक आवश्यकता है और तभी लाभ है :—

१—जिन दिनों शारीरिक परिश्रम किया जा रहा हो। २—तीव्र सरदी में। ३—सरदी, वर्षा और ठण्डो हवा में बाहर जाने आने पर। ४—उपवास के कारण जब दिल धड़काने लगे। ५—गर्भवती को सोते समय। ६—डन्सोलीन का इन्जेक्शन लेने पर। ७—परिश्रम, मजदूरी और खेलों में भाग लेने वाले प्रतिदिन प्रयोग कर सकते हैं।

चाय-कढ़वा-काफ़ी—चाय: तीनों, और विशेष कर चाय, हमारे भोजन का भाग बन गए हैं। देखो तो मही ! दूध, दही, लस्सी, मक्खन, जिनके खाने से कुछ शक्ति पैदा हो, वे सब छुट गए; अब चाय कढ़वा आ गए हैं, जिनके पीने में यद्यपि न्याद भी है, शरीर में स्फूर्ति भी प्रतीत होती है, परन्तु हृदय दिमाग और अन्नडियाँ अन्त में अत्यन्त दुर्बल हो जाती हैं, खुश्की और कब्ज की शिकायत रहने लग जाती है। तो भी चाय कढ़वा न मिले तो चैन ही नहीं पड़ता। यह एक मन्ता स्वादिष्ट और सब कहीं मिल जाने वाला नशा है, जो केवल कफ प्रकृति वालों और ठण्डे तथा जलीय प्रदेशों में रहने वालों के लिए ही लाभकारी हो सकता है। परन्तु गरम प्रदेशों में और पित्त प्रकृति के स्त्री-पुरुषों और बच्चों के लिए स्वास्थ्य का नाश करने वाला होता है। गरीबों के खर्च इससे बढ़ गये हैं।

जेनिथिन एक प्रकार का मैल है, जो कई खाद्य पदार्थों के सेवन से हमारे शरीर में पैदा होकर स्वास्थ्य को बिगाड़ने का कारण बनता है। वैज्ञानिकों ने अनुमान लगाया है कि यह मैल कढ़वा में ६० ग्रेन,

काफी में ७५ ग्रेन और चाय में १३५ ग्रेन प्रति पौंड पाया जाता है। अतः इनसे वचने का प्रयत्न करना चाहिए। कभी-कभी थकान होने, गर्म सर्द होने, कफ बढ़ जाने, या कफज सिरदर्द हो जाने पर ही औषधि रूप में ले सकते हैं, वैसे नहीं। चाय आदि पीकर खुली हवा में नहीं निकलना।

वर्फ, मलाई की वर्फ—वर्फ बहुत बुरी भांति हमारे भोजन का भाग बन रही है। वर्फ का ठण्डा पानी मुंह में जाते-जाते दांतों की जड़ों को दुर्बल करता है, जिससे पायोरिया हो जाता है, दांतों से पीप आने लगती है, यह हिलने लगते हैं, और अन्त में निकलवाने पड़ जाते हैं। ४५ प्रतिशत दांत वर्फ के कारण खराब होते हैं। गले से उतरते हुए गले की नाजुक झिल्ली को फुला कर यह गले के रोग उत्पन्न करती है। आगे मेढ़े में जाकर उसकी गर्मी को कम कर देती है, उसकी पाचन शक्ति ठण्डी पड़ जाती है, जिससे भोजन में से इतना रक्त पैदा नहीं होता, जितना हमारी शारीरिक उन्नति के लिए आवश्यक है। परिणाम यह होता है कि पर्याप्त शक्ति देने वाले भोजन खाकर भी नवयुवक बढ़ने के स्थान पर घटने लगते हैं। सार यह है कि वर्फ दांत से लेकर अन्त तक की शत्रु है।

स्वास्थ्य का नियम यह है कि जो वस्तु हमारे पेट में जाये, उसका ताप हमारे शरीर के ताप के बराबर हो, अर्थात् जो वस्तु न अधिक ठण्डी हो, न अधिक गरम। पानी अधिक से अधिक इतना ठण्डा हो जितना घड़े का। इससे अधिक ठण्डा पानी, कुल्फी, मलाई की वर्फ, आईसकीम, वर्फ में लगी हुई बोतल या वर्फ में लगा कोई मेवा, जिसके पीने या खाने से दांत ठण्डे हो जायें, सब ऊपर लिखे दोषों की जड़ हैं। “मानो न मानो हम तुम्हें समझाय देते हैं।”

खटाई—आमला, टमाटर, नींबू, अमचूर, इमली, आलू, बुखारा, अनारदाना, चाट, चटनी, अचार, कांजी, जीरे का पानी और दही

भल्ले प्रायः इतने रूपों में ग्टाईवरनी जाती है। इनका हानि-लाभ समझाने से पहले ग्टाई का हमारे शरीर और म्यान्स पर जो प्रभाव होता है, वह समझना चाहिये। जिस प्रकार समुद्र की सञ्जली समुद्र के पानी में, और नदी की सञ्जली नदी के पानी में सली प्रकार बहती है, इसी प्रकार मनुष्य का रक्त और मनुष्य के शरीर की सब सेलें हलकी क्षारीय प्रतिक्रिया (Alkaline reaction) में कृत्र उत्पत्ति करती हैं। नीचू, आंवला, टिमाटर और आलू-बुग्याग पचकर नारी रस बनाने हैं, जिनकी अल्प मात्रा शरीर के लिए बहुत लाभदायक सिद्ध होती है। परन्तु यह भी स्मरण रहे कि इनका अधिक प्रयोग भी संयथा रक्त-दूषक है। मान में चार छः बार से अधिक न गायें, और जब गायें, थोड़ी मात्रा में गायें। सॉटे दही की लम्बी की हल्की ग्टास भी अच्छा लाभ पहुँचाती है। अन्य सब ग्टाइयां पचकर तेज ग्टा रस पैदा करके रक्त और सेलों के लिए हानिकारक सिद्ध होती हैं। इसलिए शेष सब ग्टाइयों से बचें; विशेष कर चाट, अचार, कांजी और अधिक ग्टा दही से। रोग और अजीर्ण की विशेष दशा में यदि किसी ग्टाई के अधिक प्रयोग को आवश्यकता होगी, तो वह आपके चिकित्सक का काम है कि वह उसके प्रयोग की मात्रा दे। साधारण अवस्था में आंवला और टिमाटर की ग्टाई या कभी कभी नीचू, अनागदाना, पोर्लाना, बनिया की चटनी के अतिरिक्त कोई ग्टाई या चटनी नहीं खानी चाहिये। स्वास्थ्य रक्षा के लिए तो यही उचित है, परन्तु यदि आप इस विषय में मनमानी करेंगे, तो थोड़े अनर्थ का सहन करने का हमारे सिस्टम में प्रबन्ध अवश्य है, कोई कष्ट प्रकट न होगा; पर अति का बढ़ता प्रकृति सली भांति लेती है। ग्टाइयों के अधिक प्रयोग से दांत और गले के रोगों के अतिरिक्त रक्त में दोष पैदा हो जाता है। बिगड़ा हुआ रक्त सारे शरीर में घूम न कर सारे शरीर को रोग बना देता है, विशेष कर स्त्री-पुरुषों के सन्तानोत्पादक अंगों में रुद्ध प्रकार

के दोष पैदा कर देता है। जिगर और फेफड़े में भी दोष आ जाते हैं। बस ! फिर तो ईश्वर दे और मनुष्य सहे।

इस प्रकरण में हमने मित्त २ प्रकार के भोजनों के हानि लाभ का वर्णन किया है। हमारे इस परिश्रम और सेवा को अपनाएं और इन शिक्षाओं का पालन कर अपने जीवन को सुखी बनायें।

भोजन की मात्रा का प्रश्न

जो नवाना हम खाते हैं, उसका अधिक भाग हमारे शरीर को गरम रखने और हमारे सब प्रकार के कार्यों के लिए शक्ति पैदा करने में व्यय होता है। हम प्रतिक्षण कुछ न कुछ शक्ति व्यय करते रहते हैं। साधारणतः जितनी शक्ति हम व्यय करते हैं, हमारा भोजन इतना होना चाहिए कि वह क्षति पूर्ण होनी रहे।

हम सब का अनुभव है कि सर्दियों में भूख अधिक लगती है। हमें यह भी पता है कि व्यायाम और परिश्रम करने वाले व्यवसाय से भूख बढ़ जाया करती है; जितना बड़ा शरीर होगा उतना अधिक भोजन होगा। आयु के अन्तर से भी बढ़ा-बढ़ी हो जाया करती है। युवा का अधिक, वृद्ध का कम। इससे यह परिणाम निकलता कि ऋतु, आयु, व्यवसाय और शरीर के अनुसार भोजन में बढ़ा-बढ़ी हुआ करती है।

कभी ऐसा भी होता है कि हमारा पहिले का नवाना भी नहीं पचना, परन्तु नवाना खाने का समय हो जाने पर इसको न्यमावतः भूख लग जाती है। कभी नवाना बहुत म्यादिष्ट बनता है और अधिक खा लिया जाता है, या कभी होटल से गुजरते या किसी रिश्तेदार के घर जाने किसी मन भाये भोजन की सुगन्धि पाकर ऊँचे लोगों के मुँह में पानी भर आता है। कभी भूख खूब लगी होती है, आते भोजन के लिए कुल-बुला रही होती हैं, परन्तु किसी चिन्ता या शकन के कारण भूख बन्द होती जाती है। परन्तु ये सब कभी २ की बातें हैं। साधारणतः और नियमित जीवन व्यतीत करते हुए ऐसी अनियमितता की सम्भावना कम है। साधारणतः क्या होना है और क्या होना चाहिए? इस विषय पर

प्रकाश डालने की आवश्यकता है ।

हम सचमुच ठीक मात्रा में भोजन खा रहे हैं, इसका प्रमाण दो बातों से मिल सकता है । पहला यह कि क्या हम अपने नित्य कर्तव्यों को पूरी शक्ति और स्फूर्ति से पूरा कर रहे हैं ? यदि हां, तो सिद्ध होगा कि जितनी शक्ति हम व्यय कर रहे हैं, उतनी शक्ति हमें अपने भोजन से बराबर मिल रही है । दूसरे यह कि क्या हमारा भार नियमानुसार बढ़ रहा है ? प्रत्येक छः मास के पश्चात् अपना भार तोल लेना न कठिन है और न लज्जा की बात । यदि वजन की कमी का, रोग आदि अन्य कोई कारण मालूम न हो सके, तो अवश्य खाना घटिया है या कम मात्रा में है, इस ओर ध्यान देने से अभिप्राय सहज ही प्राप्त हो जायगा । वास्तव में वजन और भोजन का बहुत घना सम्बन्ध है ।

ठीक वजन की एक और भी साधारण कसौटी है । प्रति इंच लम्बाई के लिए एक सेर वजन माना गया है । यदि इसके अनुसार रहे, तो समझना चाहिए कि भोजन पूरी मात्रा में खाया जा रहा है । प्रायः २५, ३० वर्ष की आयु के पश्चात् कद बढ़ना रुक जाता है । इस प्रकार यदि वजन बढ़ना रुक जाय, तो अच्छाई ही है, बुराई नहीं ।

बीमा कम्पनियों ने दो लाख मनुष्यों के स्वास्थ्य की परीक्षा के पश्चात् निश्चय किया है कि हल्के फुल्के चुस्त व्यक्तियों का स्वास्थ्य अच्छा और आयु अधिक लम्बी होती है, ऐसे लोग रोगों का कम शिकार होते हैं । ३५ और ५० वर्ष की आयु के अन्दर जो वजन बढ़ता है, व्यर्थ की चरबी समझनी चाहिए, जिसे घसीटे फिरना मुश्त में शक्ति नष्ट करना है और शरीर को भद्दा बनाना है । उनका विचार है कि जो लोग २५ और ५० वर्ष की आयु में सावधानी रखते हैं कि उनका वजन अधिक न होने पाये, वे सुखी रहते हैं । इस बात की जांच करने के लिए हर छः मास में वजन करने के नियम को अपनाना चाहिए ।

बीमा कम्पनियों की खोज के अतिरिक्त आप और हम स्वयं भी समझ सकते हैं कि पच्चीस वर्ष की आयु तक वजन और कद बढ़ना ही

चाहिए। यदि कद के अनुसार वजन बढ़ रहा हो, तब तो ठीक है; अन्यथा कद में न बढ़ना और वजन में बढ़ना प्रकट करता है कि भोजन तो पर्याप्त खाया जा रहा है, परन्तु उसमें दृढ़ी बनाने वाले धातुओं का अंश और विटामिन कम हैं। यदि कद बढ़ता जाये और वजन कम रहे, तो इसका तात्पर्य यह है कि भोजन की मात्रा उस काम के मुकाबले में कम है, जो प्रतिदिन किया जाता है। यदि मात्रा कम नहीं तो प्रकट है कि मांस बढ़ाने वाला 'प्रोटीन-प्रधान' भोजन पूरा नहीं खाया जा रहा, कोई बढ़िया भोजन ही खाया जा रहा है। ठीक अवस्था ज्ञान हो जाने पर भोजन में साधारणतः परिवर्तन और तनिक-सी घटा-बढ़ी काम बना देनी।

आरम्भ में लिखी हुई एक बात दुहराकर, भोजन की मात्रा के प्रश्न पर एक दूसरे दृष्टिकोण से प्रकाश डालता हूँ। भोजन के तीन बड़े काम हैं:—जो शक्ति नित्य व्यय होनी है, उसे पूरा करना, शरीर को बढ़ाना और उसकी मरम्मत करना। स्वस्थ अवस्था में ३० वर्ष की आयु के पश्चात् शरीर के बढ़ने का प्रश्न ही नहीं रहता; मयसे बड़ा प्रश्न शक्ति उत्पन्न करने का होता है, क्योंकि तब काम धन्धे और गृहस्थी के कार्यों में शक्ति व्यय होती रहती है, जिसका पूरा करना भोजन का प्रथम कार्य है। आगे डाक्टर पलिम्पर की खोज के अनुसार एक नक्शा दिया जाता है, जिससे ज्ञात हो सकेगा कि किस भोजन में कितनी शक्ति पैदा करने का गुण है। फिर कुछ इस शक्ति के नकशे की सहायता से और कुछ आगे दिये हुए प्रोटीन विटामिन इत्यादि वाले नकशे की सहायता से भोजन में आवश्यकतानुसार परिवर्तन किया जा सकता है।

जिस प्रकार शक्ति नर्व करने के अनुपात से पुरुष १, स्त्री १/२, बूढ़े १/३, नवयुवक लड़के १ १/२, युवती लड़कियाँ १ १/३, मजदूरी करने वाले १ १/३ और सुवर्जीवी कुल ३ परिश्रम करते हैं। उसी प्रकार भोजन भी उनको उसी परिमाण से मिलना चाहिए। परन्तु पुरुषों को जीवन ढलने पर

भी उनकी स्त्रियां वही पहला भोजन खाने पर विवश करती हैं, यद्यपि वे अब न पहिले जितना भोजन पचा सकते हैं और न उन्हें अधिक भोजन की आवश्यकता ही है। ऐसा अन्धा प्यार पति के स्वास्थ्य के लिए घातक सिद्ध होता है। बुढ़ापे में थोड़े भोजन से ही आवश्यकता की सब शक्ति प्राप्त होती है। यौवन ढलने पर प्रोटीन, चिकनाई और निशास्ते वाले भोजन की आवश्यकता कम होती है। सो थोड़ी मात्रा में प्रयोग करें।

गरीब स्त्रियां डबल भूल करती हैं, वे कहती हैं कि कमाने वाले पुरुष को सबसे अधिक और सबसे अच्छा भोजन मिलना चाहिए। इस प्रकार वे अपने और युवा लड़के लड़कियों के भोजन का बहुत सा भाग अपने पति देवता को अर्पण कर देती हैं॥ परिणाम यह होता है कि उत्तम खाद्यपदार्थों की कमी के कारण लड़के लड़कियां और स्वयं दुर्बल हो जाती हैं, तथा अधिक खाने के कारण पति देवता रुग्ण रहने लग जाते हैं। ऐसी भूलें नहीं करनी चाहिए। ऊपर लिखे अनुपात से ही कुटुम्ब में भोजन आदि बांटने चाहिए, न कि इस हिसाब से कि अमुक मेम्बर का अधिक आदर है और अमुक अधिक कमाता है, इसलिए उसे अधिक खाना मिले। याद रखिये कि प्रायः अधिक परिश्रम करने वाले थोड़ा रुपया कमाते हैं, परन्तु चूँकि वे अधिक शक्ति खर्च करते हैं, इसलिए वे अधिक भोजन के अधिकारी हैं। इसी प्रकार भागने-दौड़ने, खेलने-कूदने वाले लड़के, या प्रातः रात तक घर के काम में परिश्रम करने वाली गांव की लड़कियां अधिक भोजन के अधिकारी हैं। इसके विरुद्ध दिमागी काम करने वाले, साधारण परिश्रम और व्यायाम करने वाले परन्तु अधिक रुपये कमाने वाले पुरुष कम भोजन के अधिकारी हैं। इसी प्रकार बुढ़ापा आरम्भ हो जाने पर भी मनुष्य थोड़े भोजन के अधिकारी हो जाते हैं। इन ऊपर लिखी सब बातों को सोच विचार कर कुटुम्ब के छोटे बड़ों में भोजन बांटना चाहिए।

भोजन-तत्व सम्बन्धी चित्र

हमारे भोजन में कौन-कौन सी वस्तुएँ मिली हुई हैं और उन वस्तुओं से हमारे शरीर को क्या क्या लाभ पहुँचते हैं? साधारणतया किस वस्तु की घट-बढ़ हमारे शरीर की घटा-बढ़ी का कारण बनती है, इसका संक्षिप्त वर्णन पहिले हो चुका है। अब यहाँ थोड़े से नकशे दिये जाते हैं, जिनमें साधारणतः प्रयोग होने वाली माद्यवस्तुओं के प्रोटीन, चिकनाई आदि के भिन्न २ विभागों में अलग अलग परिमाण इत्यादि लिखे जाते हैं, जिनसे हमारे पाठक जान सकें कि उनकी आवश्यकता के अनुसार कौन-कौन से भोजन किन्तु परिमाण में म्याये जाने चाहिए।

इन नकशों से पूरा-पूरा लाभ तो वे ही मनुष्य उठा सकते हैं, जो इसमें पहिले लिखे हुए प्रकरण को मली प्रकार से पढ़कर समझ चुके हों कि आयु, ऋतु, कामबन्धा, स्थान और अन्य बहुत सी स्थितियों को दृष्टि में रखते हुए, किस प्रकार के भोजन की कब अधिक आवश्यकता है, और कब कम? किस भोजन में प्रोटीन, चिकनाई इत्यादि किस मात्रा में हैं? किस भोजन से रक्त और मांस बढ़ते हैं? किससे हड्डियाँ? किससे काम करने की स्फूर्ति और शक्ति? इसका पता आपको इन नकशों से लग जायगा। भिन्न २ भोजनों के विशेष निजी प्रभावों और गुणों का पता इस पुस्तक के दूसरे भाग से मिलेगा। यहाँ प्रत्येक वस्तु की मात्रा प्रति सैकड़ा के हिसाब से बताई गई है। जैसे, गेहूँ यदि १०० तोले खाया जाय, तो इसमें ११ तोले प्रोटीन, १॥ तोला चिकनाई, ७५॥ तोले शक्कर या मिठास, आधा तोला नमक इत्यादि और १२ तोले पानी है। शक्कर या मिठास के विषय में आपको सन्देह होगा कि गेहूँ इतना मीठा तो नहीं होता, पर ज्ञात रहे कि गेहूँ में जो निशान्ता है, वह पेट में लाकर शक्कर या मिठास में बदल जाता है।

किसी भोज्यवस्तु के एक पौंड (४० तोले) में कितने माशे प्रोटीन, चिकनाई और निशास्ता पाये जाते हैं ।

नाम भोज्य वस्तु	प्रोटीन माशे	चिकनाई माशे	निशास्ता, मिठास माशे
स्त्री का दूध	६	१७	२६
गाय का दूध	१५	१६	२२
घी, तेल	०	४८०	०
मक्खन	१	३७६	०
क्रीम, मलाई	३१	२६४	६
बादाम (गिरी)	६२	२४६	७०
मोंगफली (गिरी)	११५	१४०	१४०
चना, मटर	६७	१३	२८२
मूंग	६२	१२	२६५
मसूर	६५	१३	२६०
मांस	६५	२१	०
अण्डा	५०	४६	६
गेहूँ का सफेद बारीक आटा, जिसमें से चोकर निकाल लिया गया हो	३१	१	३२५
गेहूँ का चक्की या छोटी मशीन का पिसा मोटा आटा (पूरे गेहूँ का) चोकर	५३	६	३१६
	६४	१८	२६२

चोकर की प्रभुताई स्पष्ट है । बारीक आटा न खाएं ।

नाम भोज्य वस्तु	प्रांतीय मासे	चिकनाई मासे	निशान्ता मासे
मक्की	४५	६	३५१
चावल	२०	२	३६८
स्त्राएड	०	०	४५४
आलू	८	०	८५
शकरकन्दी	५	०	२८
खजूर	६	०	२६८
सूखी अज्जीर	६	२	२५६
किशमिश, मुनक्का	८	१	२५४
सेब	२	१	४४
केला	३	०	६४
अंगूर	३	०	६०
भाल्टा, सन्तरा, मुमम्मी	३	०	३०
आम	४	०	७०
नाशपाती, नाग	२	०	३४

भोजन के भिन्न भिन्न पदार्थों से प्राप्त होने वाली शक्ति और गर्मी (CALORIES) बताने वाला चित्र यदि प्रत्येक वस्तु एक एक पाँड (४० तोले) ली जाय।

नाम भोजन	शक्ति का परिमाण	नाम भोजन	शक्ति का परिमाण
स्त्री का दूध	३१०	चाँकर	१५११
गाय का दूध	३०३	चना	१५६५
घी	३६०५	मक्की	१७१२
मक्खन	३५०३	चावल	१२१०
क्रीम, मलाई	२४१६	दालें	१५६५

नाम भोजन	शक्ति का परिमाण	नाम भोजन	शक्ति का परिमाण
पनीर पूरे दूध का	१६३६	खांड, चीनी, गुड़	१८६०
गेहूं की रोटी :—		शहद	१३३५
सफेद चारीक	१०१४	सेब	१६६
आटे की रोटी		केला	२७६
गेहुँए मोटे आटे	१६३६	अंगूर	२६१
की रोटी		नींबू	३१
गोभी, शलगम,	७० से ६५	टमाटर	१०१
मूली, कद्दू, तोरी,		माल्टा सन्तरा	१३७
टिंडा आदि		आम	३२०
		नाख, नाशपाती	१४६
गाजर	२०५	वेर	२२७
लहसन	५७८	मांस भेड़ बकरी का	६८८
प्याज	२१६	मांस पक्षियों का	५१५
हरे मटर, चना,	५७५	अण्डा	७३४
लोबिया, (रवां)			
आलू	३८५		
शकरकंदी	१४२		
खजूर	११३१	बादाम	२६००
सूखी अंजीर	११०६	नारियल	२२६७
मुनक्का, किशमिश	१०६०	अखरोट	३३१४

निम्नलिखित चित्र हौम्योपैथिक डाक्टरों के अन्वेषण का परिणाम है ।

पदार्थ	शरीर में मांस बनाने वाले अंश प्रतिशत	शरीर में शक्ति और गर्मी पैदा करने वाले अंश प्रतिशत	मस्तिष्क और अस्थि बनाने वाले अंश प्रतिशत	पानी आदि
गेहूँ	१६	६२	५	१४
जौ	१७	६६	३	१४
मक्की	३५	४७	४	१४
चावल	६	७६	१३	३३
आलू	२	२२	१	७५
ज्वार, जर्नी	१७	६६	३	१४
शकरकन्दी	१	२६	३	६७
सेब	५	१०	१	८४
गौ का दूध	५	८	१	८६
न्नी का "	३	७	१	८६
मांस	१३	१६	१	७०
अण्डा	२१	२४	३	४२
दाल	२४	५८	३	१५

आवश्यक टिप्पणी—इन चित्रों से भिन्न-भिन्न पदार्थों के अंश ज्ञात होते हैं, परन्तु इनसे उनके प्रभावों का पता नहीं चलता । यथा मूँगफली को हम सब जानते हैं कि वादाम की अपेक्षा कितनी घटिया वस्तु है, परन्तु हम देखते हैं कि एक चित्र में इसके अंश वादाम

से कम नहीं। घी और तेल में आकाश पाताल का भेद है, परन्तु चिकनाई दोनों में १०० प्रतिशत है, और इनसे शक्ति तथा गर्मी भी एक सी ही प्राप्त होती है। इसलिए जहाँ आपको मात्रा का ध्यान रखना चाहिए, वहाँ आपको आगे दूसरे भाग में वर्णित इनके प्रभावों और गुणों का भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। विटामिन सिद्धान्त (Vitamin Theory) भी दृष्टि से ओझल न हो; यथा खांड में पालक आदि शाक सब्जियों की अपेक्षा २५ गुनी शक्ति है, परन्तु खांड में विटामिन न होने के कारण, स्वास्थ्य के लिए खांड की अपेक्षा शाक-सब्जियों की अधिक आवश्यकता है, क्योंकि उनमें विटामिन और खनिज-पदार्थ अधिक होते हैं। इसी प्रकार शक्ति और गर्मी की आवश्यकता पूरी करने में गुड़, खांड, निशास्तेदार पदार्थों के आगे सब्जियाँ तुच्छ हैं।

(२) दो प्रकार के पदार्थों के अंशों की तुलना करते हुए इस बात का ध्यान रखें कि यदि आप अनाज और अनाज की तुलना करेंगे, तब तो आप भूल नहीं करेंगे; परन्तु जब आप अनाज की सब्जी से, या सब्जी की दाल से, या मांस की फल से तुलना करेंगे, अर्थात् एक प्रकार के भोजन की दूसरे प्रकार के भोजन से तुलना करेंगे, तो भूल कर जायेंगे, क्योंकि सब्जियों में पानी अधिक होता है, दालों में कम, फलों में दाल से अधिक। इस प्रकार से अनुमान ठीक नहीं लगेगा। उदाहरण के लिए सूखे हुए अंगूर को किशमिश कहते हैं। अब किशमिश और अंगूर का अन्तर चित्र में देख लें। सूखे और कच्चे नारियल का भी इसी प्रकार अन्तर देख लें। सूखे गीले का विचार रखकर तुलना करें तब ठीक परिणाम पर तुरन्त पहुँचेंगे।



विटामिन प्रदर्शक चित्र

नीचे कुछ भोज्य-पदार्थों की सूची दी जाती है, जिनमें विटामिन थोड़े या बहुत पाये जाने हैं, या नहीं पाये जाते। + का अर्थ है होना, ++ का अर्थ है अधिक मात्रा में होना, +++ का अर्थ है अत्यधिक मात्रा में होना, तथा - का अर्थ मर्यादा न होना। पहले अधिक विटामिन वाले पदार्थ हैं, अन्त में न्यून वाले।

नाम भोज्य पदार्थ	विटामिन ए	विटामिन बी	विटामिन सी
पालक	+++	+++	+++
टमाटर	++	+++	+++
पत्तों वाले हरे शाक	+++	++	+++
सलाद	++	+++	++
गाजर	+++	+	+++
हरी तरकारी	+++	+	+++
गेहूँ की हरी घास	+++	+++	-
हरे मटर, चने, लोबिया	+	++	+++
अंगूर	++	+	+++
सुन्तरा माल्टा	++	+	+++
पपीता पका हुआ	+++	+	+
दूध	+++	++	+
दही	++	++	-
गेहूँ का चोकर सहित आटा	++	+++	-
सूखे मटर, चना, लोबिया	+	++	++

366	-	-	गेहूँ का स्फेद बारीक आटा
366	ए. बी.	जी.	गेहूँ का मोटा गन्दमी आटा
323	ए. बी.	जी.	चोकर
340	-	बी.	चना
377	ए. बी.	जी.	मक्की
322	मशीन में नष्ट	-	चावल
340	बी.	-	दालें
442	बी.	जी.	सोया-चीन [जीनी दाल]
410	-	-	खौंड, गुड़
45	ए.	सी	गाजर

प. श्री. सी. जी.	साग सञ्चियाँ [गाजर के अतिरिक्त]
15-35	आलू
73	हरे मटर, चना लोविया
109	दूध का पनीर
416	अण्डा
162	मांस भेड़ वकरो
151	मांस पत्ती
107	मकली
132	मधु
294	सूखी खजूर
293	

244	५. —	— सूखी अंजीर
263	— —	किशपिश मुनक्का
60	५. बी. जी.	अंगूर
47	५. — सी.	सेब
108	५. — जी.	केला
56	५. — जी.	आम
23	५. — सी.	नाख, नाशपाती
34	५. — सी.	आमला
40	५. बी. जी.	संगतरा-मालटा
22	५. बी. जी.	टमाटर

नाम भोज्य पदार्थ	विटामिन ए०	विटा० बी०	विटा० सी०
प्याज	+	++	++
बाजरा, ज्वार, मक्की	++	++	-
घर में ऊखल से छिलका उतरे चावल	} +	++	-
मशीन से छिलका उतरे चावल	} -	-	-
मक्खन	+++	+	-
आलू	+	+	++
आम	+	-	++
केला	+	+	+
सेब	-	+	++
बादाम	-	++	+
अखरोट	-	+++	-
मछली	++	+	-
मुर्गी का मांस	+	+	-
बकरे का मांस	-	+	+
गेहूँ का सफेद, बारीक	-	+	-
मिल का आटा	-	-	-
अण्डा	+	-	-

❀ पिछले पृष्ठ पर देखें गेहूँ के चोकर सहित (चक्की या छोटी मशीन पर पिसे) आटे में विटामिन की अधिकता ।

बहुत चबा कर खाने के हानि लाभ

भोजन को पचाने और उससे स्वास्थ्य और शक्ति प्राप्त करने के लिए आदि से अन्त तक जो-जो क्रियाएं हमारे शरीर को करनी पड़ती हैं, वे दो भागों में बाँटी जा सकती हैं। एक वे जिन पर हमारा कुछ वश न हो, जैसे—मेदा, जिगर, आंत इत्यादि की क्रियाएं और इन अंगों के रसों का पैदा होना; हम इनकी क्रियाओं को न अधिक तेज कर सकते हैं और न मुस्त। दूसरी वे क्रियाएं हैं, जिन पर हमारा वश या अधिकार है—जैसे भोजन का चवाना और लुआव (थूक) का पैदा करना। हम चाहें तो भोजन को भली भाँति चबा कर निगलें, या घ्रास को केवल दो मुँह मारकर फट से निगल लें। भली भाँति चवाने में भोजन भली प्रकार वारीक होकर और थूक अधिक मिल कर भोजन सहज ही पच जाता है; परन्तु इसके विरुद्ध करने से भोजन भली प्रकार न पच कर उससे रक्त आदि नहीं बनते।

पाचन, स्वास्थ्य, शक्ति और ताकत बहुत कुछ चवाने पर निर्भर है। एक पाव गेहूँ की रोटी से यदि ८०० डिग्री शक्ति पैदा होनी, तो भली प्रकार चबाकर न खाने से और दो मुँह मारकर निगल जाने से सम्भव है कि कुल ४०० डिग्री ही शक्ति मिले। यह भी सम्भव है (अपितु आवश्यक है) कि वह एक पाव रोटी भली भाँति चबाकर खाने से ३ घण्टे में इस प्रकार पच जाये कि शीघ्र ही शूल लग जाये, या इसके विपरीत थोड़ा सा चबाकर निगल जाने से ३ घण्टे में भी भली भाँति न पचे, प्रत्युत अजीर्ण का कारण बने। मेदे के दाँत नहीं

होते । जो कार्य दांतों का है यदि उसे आप मेढ़े पर ढाल देंगे, तो कुछ समय तक तो मेढ़ा घुरी या मली प्रकार निर्वाह कर लेगा, परन्तु अंत में थक जायगा, और पेट दर्द, डकार, छाती की जलन इत्यादि रोगों का कारण बन जायगा ।

अमरीका और योरोप में मिस्टर होरेस फ्लैचर (Mr. Horace Fletcher) का नाम बहुत प्रसिद्ध है, और जब कभी चबा कर खाना खाने की चर्चा वहां के डाक्टरों या दूसरे लोगों में आती है, तो मि० फ्लैचर को अवश्य स्मरण किया जाता है । हम आपको उस प्रसिद्ध व्यक्ति की आत्मकथा सुनाते हैं । उसकी अवस्था अभी चालीस वर्ष की थी कि एक बीमा कम्पनी ने उसका बीमा इस कारण न किया कि “उसका शरीर दुबला है, उसकी पाचन-शक्ति ठीक नहीं तथा उसका स्वास्थ्य गिरा हुआ और पेट बड़ा हुआ है, वह बहुत काल तक जीवित नहीं रह सकता ।” बहुत बुद्धिमान और धुन का पक्का होने के कारण उसने स्वास्थ्य की इस प्रकार की त्रुटि से मुक्त होने के उपायों का अध्ययन करना आरम्भ कर दिया और कुछ समय पश्चात् वह इस परिणाम पर पहुँचा कि “अच्छी भूख लगने पर ही खाना खाना चाहिये, और उसे इतना अधिक चबाना चाहिये कि चबाते-चबाते वह दूध की नाई पतला हो जाये, तब उसका घूंट निगला जाय ।”

इस नियम का उसने मली प्रकार पालन किया । इससे उसने इतना लाभ उठाया, और उसका स्वास्थ्य, इतना अच्छा हो गया कि उसने इसे “फ्लैचरिज्म का कानून” नाम देकर अपना जीवन ही इसके प्रचार के अर्पण कर दिया और अमरीका के कोने-कोने में इसकी अच्छाइयों का प्रचार किया । बैटलक्रीक सैनिटोरियम (Battlecreek Sanitorium) के स्वास्थ्य भवन में आज इस

स्वास्थ्य के कानून और स्वास्थ्य सम्बन्धी रीसर्च (ज्ञानवीन) करने को, फिर उस रीसर्च को पशु पक्षियों और मनुष्य रोगियों पर परीक्षण करने को एक हजार डाक्टर, वैज्ञानिक और उनके सहायक काम करते हैं, और लाखों रोगियों को फ्लेचरिज्म के अनुसार न्यून्य बनाया जाता है। इसी न्यून्य देश के चमत्कार।

पेट के विकार के बहुत विगड़ हुए केमों के लिए इस नियम द्वारा रोगियों को न्यून्य करने में वहाँ के डाक्टर सिर बढ़ की बाजी ही लगा देते हैं। इस हस्पताल में भोजन बहुत थोड़ा दिया जाता है और वह भी सूखा, जैसे ताजी परन्तु सख्त और सूखी खजूर गोटी, जिसे अंग्रेजी में Rusks कहते हैं। यह सूखा रक्त पचासों बार चचा-चचा कर और थूक के साथ मिला कर दूध की भांति उदना करके लिगला जाता है; इसी प्रकार के अन्य पण्य कराए जाते हैं। कुछ ही दिनों में यह पता होता है कि शरीर में बहुत चुन्नी आ जाती है, मूत्र बढ़ जाती है। दूरी बिना दुर्गन्ध के नियमित रूप से थोड़ी मात्रा में बिना अधिक देर बैठे हुए जल्दी आ जाती है; यहाँ तक कि जिस प्रकार साधारण पशुओं के गोबर, लीढ़ या मैंगनी करने के पीछे उनका शरीर गन्दा नहीं रहता; इसी प्रकार इन रोगियों का पालना भी ऐसी सुखरी दशा में आता है कि इन्हें किसी आगम, कपड़े या पानी से शुद्ध करने की आवश्यकता नहीं पड़ती। फ्लेचर साहब का कहना है कि अच्छी प्रकार चचाया हुआ भोजन बढ़ी आंत में पहुँचने से पड़ने ही इस प्रकार पच जाता है कि इसमें दुर्गन्ध और विषैले कोटागु पैदा होने की सम्भावना नहीं रहती।

'थेल निमनत्रियम' के सुपरिन्टेण्डेंट डाक्टर एन्डर्सन ने फ्लेचर साहब के स्वास्थ्य और शक्ति की जो परीक्षा की है, वह भी मनोरंजक कथा बन गई है। ४० वर्ष की अवस्था में जो फ्लेचर साहब के जीवन का बीमा ही कोई न करता था कि यह व्यक्ति शीघ्र मर जायगा, परन्तु ४५ वर्ष की आयु में उसने नेट कर गौने चार मन का सार अथवा टांगों से ३५० बार पृथ्वी से ऊँचा उठाया, जब कि अमरीका का सबसे बलिष्ठ

नवयुवक इस भार को कुल १७० बार कठिनता से उठा सका । इसके कुछ समय पीछे 'येल यूनिवर्सिटी' के विद्यार्थियों ने भोजन को खूब चबा कर और थूक से तर करके निगलने का अभ्यास किया । मांस भी खाना छोड़ दिया । जितनी वे आशा रखते थे उससे अधिक लाभ हुआ, विशेष कर सहन-शक्ति और धैर्य बहुत बढ़ गये, और दिमाग अधिक उज्ज्वल हो गया ।

आप जानते हैं कि किसी-किसी अंग का दूसरे अंगों के साथ घनिष्ट सम्बन्ध है, जैसे आंतों में कब्ज होने से सिर दर्द होता है । आंतों के ठीक काम करने से दिल व दिमाग भी ठीक काम करने लग जाते हैं । इसी प्रकार अनुमान लगाया गया है कि जितना अधिक भोजन चबाया जायगा, उतना ही अधिक भोजन को पचाने वाला थूक मुंह में पैदा होगा, जितना अधिक थूक पैदा होगा, उतना ही मेदे में पाचन शक्ति पैदा करने वाला तेजाबी रस पैदा होगा, जितना अधिक मेदे में यह रस पैदा होगा, उतना ही अधिक जिगर और अन्तड़ियों के स्वास्थ्य-वर्धक रस पैदा होंगे । इन सब का तात्पर्य यह है कि अधिक चबा-चबा कर खाने पर अच्छा स्वास्थ्य निर्भर है ।

जितना तरीदार और शोरवेदार भोजनों का अधिक प्रयोग होगा, उतना ही कम चवाने की आवश्यकता होगी, और उतना ही कम थूक निकलेगा । इसलिए चाहिए कि जितनी रोटी या चावल इत्यादि खाने हों, उन्हें किसी साग सब्जी या शोरवा इत्यादि से खाने के बजाय अकेले ही चबा-चबा और मुंह के अन्दर ही थूक में अच्छी प्रकार गीला-पतला करके खाया जाय । फिर अन्त में साग सब्जी दाल इत्यादि अकेले ही खाए जाएं । परन्तु उन्हें भी चबा चबा कर खाएं । इस प्रकार स्वास्थ्य और शक्ति दोनों ही अवश्य बढ़ जाएंगे, और शरीर में बहुत चुस्ती आ जायेगी । इसमें केवल हानि है तो समय की, कि खाने पर समय लग जायेगा । परन्तु ऐसे काम के लिए समय व्यय करना बहुत

लाभकारी सिद्ध होगा। अधिक चवाने से अधिक स्वास्थ्य, अधिक स्वास्थ्य से अधिक काम करने की शक्ति, उज्ज्वल दिमाग और फिर परिणामतः धन धान्य में अधिक वृद्धि होगी। हमने धन धान्य पर इसलिए इस विषय का अन्त किया है कि मंसार इसके पीछे इतना पागल हो रहा है कि जिस शरीर द्वारा धन धान्य कमाये जाते हैं, उसकी ओर सबसे अधिक अवहेलना वर्ती जाती है, और खाना खाने में ऐसी भागम भाग की जाती है कि भोजन भी मानो एक मुसीबत है, या एक बेकार बोझा सिर से उतारना है। निवेदन है कि खाना खाने के लिए जितने विशेष ध्यान और समय की आवश्यकता है, उतना अवश्य देकर जीवन को सुखी बनाएँ।

६

कब भूखे रहना अच्छा

और

कब पेट भर खाना ?

स्वास्थ्य कला के सभी विद्वान खाने पीने में विशेष सावधानी को बहुत महत्व देते हैं। विचार किया जाता है यदि मनुष्य उतने परिमाण में खाये जितना अत्यन्त आवश्यक है, तो वह स्वास्थ्य-पूर्ण आयु व्यतीत कर सकता है। यह भी देखा जाता है कि अनुकूल खाना खाते हुए भी किसी समय एक अन्य प्रकार की भूल हो जाती है। कभी किसी वस्तु का स्वाद इतना अधिक मन भा जाता है कि वह आवश्यकता से अधिक खाई जाती है, कभी यह समझ कर कि अमुक अच्छी वस्तु का अधिक खाना शरीर की अमुक कमी को पूरा करेगा, उसे अधिक खाना शुरू कर देते हैं, और इस प्रकार रोग में ग्रस्त हो जाते हैं। कई लोग मात्रा के नियमों से अनभिज्ञ होते हैं, वे खाते हैं तो सदा पेट का तन्दूर नाक तक भर कर। इन सब भूलों के सुधार के लिए प्राचीन समय से अब तक विद्वान लोग कभी-कभी अनशन करना (व्रत, भूखा रहना) आवश्यक वतलाते हैं।

भूखे रहने का तात्पर्य यह है कि कुछ समय के लिए कुछ भी खाने को न लिया जाय, ताकि पाचन शक्ति की अग्नि अन्दर के संचित मलों को जला डाले। अच्छा है कि मेदे को कभी-कभी थोड़ा विश्राम दिया

करें, ताकि उसमें फिर से शक्ति आ जाय । जिस प्रकार हमारे हाथ-पांव और दिमाग थक जाते हैं, तो उन को विश्राम की आवश्यकता होती है, और विश्राम पाने के पदचान् वे बहुत अच्छा काम करते हैं; इसी प्रकार पाचक अंगों के लिए भी विश्राम आवश्यक है । विश्राम पाने के पदचान् उनकी क्रिया और गति अधिक ठीक हो जाती है ।

जिस प्रकार अधिक या गीली लकड़ी पड़ जाने से चूल्हे की आग बुझ जाती है, उसी प्रकार बार बार ग्याने से, अधिक ग्याने से, सारी पदार्थ ग्याने से, या प्रतिकूल भोजन ग्याने से पाचन शक्ति भी बिगड़ जाती है । उचित तो यह है कि जो व्यक्ति म्याम्ल्य चाहते हों, वे इन दोषों से बचें और प्रत्येक सप्ताह के पदचान् एक समय रोटी न ग्याएं, और हर पन्द्रहवें दिन बिल्कुल कुछ न ग्यायें । पानी पीना वर्जित नहीं । पुराने समय में हिन्दुओं के एकादशी आदि व्रत, इस लिए ही बने थे; परन्तु आजकल लोग उसके सच्चे अर्थ को भूल बैठे हैं; विशेषकर स्त्रियाँ व्रत वाले दिन अपना रोज का साधारण भोजन ३ छटांक अनाज तो नहीं ग्याएंगी, परन्तु मेर-मेर दुग्धाच्य पदार्थ और क्या-क्या अल्पम गल्लम ग्या जायेंगी । उनको सच्चाई से परिचिन करा देना चाहिए, और व्रत के दिन पेट को पूरी छुट्टी दिलवानी चाहिए ।

जब कभी भूग्न बन्द हो जाय, तो एक दो समय व्रत रखना आवश्यक है । बड़े हुए रोग की अवस्था के अनुसार बिना कष्ट ३-४ दिन भूग्न रद्द जा सकता है । बहुत से लोग भोजन के विषय में मिथ्या विचार रखते हैं कि भोजन न ग्याने से मनुष्य अधिक दुर्बल हो जाता है । इस मिथ्या विचार के कारण रोगी को लंबन कराने में हर्काम, डाक्टर या वैद्य को बहुत कठिनाई का सामना करना पड़ता है । ध्यान रहे कि भूग्न से कभी कोई नहीं मरता, जो मरता है रोग से मरता है । इसलिए उपवास का विरोध नहीं करना चाहिए । परन्तु गर्भवती, बच्चा, बूढ़ा और रोग से जिन के मांस और चर्बी भूग्न गये हों, तथा दिमाग के किसी रोग से

पीड़ित व्यक्ति को एक समय से अधिक भूखा नहीं रहना चाहिए। शेष तो दो-चार दिन का व्रत भली भांति निभा सकते हैं। व्रत या लंघन करना विल्कुल सुगम है। पहले-पहल पेट अपने स्वभाव के कारण खाने के समय खाने को मांगता है। तीन-चार घण्टे ही कष्ट होता है, परन्तु इसके पश्चात् कुछ मालूम नहीं होता। अंगरेजी में कहते हैं:—One man's meat is another man's poison. अर्थात् एक व्यक्ति के लिए जो खाना अच्छा सिद्ध हुआ है, वही दूसरे के लिए विष बन सकता है। एक बार मुझे बहुत हंसी आई, जब मैं एक नमूनिया के रोगी को देखने के लिए उसके मकान पर गया। मैं अभी बरामदे में ही था कि अन्दर एक व्यक्ति को कहते सुना—“हाँ! हाँ !! स्वयं कविराज हरनाम दास ने अपने हाथ से मुझे कीयलों पर चुटकी भर खांड डाल दी। उसके धुएँ से मेरा इतना भारी सिरदर्द और नज़ला मिन्टों में ठीक हो गया, अजी मिन्टों में क्या, प्रत्युत चुटकियों में। तुम भी यही करो, तुम्हारा कफ पतला पड़ कर शुद्ध हो जायगा। कौड़ी में चमत्कार देखो, बड़ी अचम्भे की वस्तु है।”

वास्तव में उस व्यक्ति को मैंने खांड का धुआँ तब दिया था, जब उसका चलता जुकाम एकदम बन्द हो गया था और नाक में कफ जम गया था, जिससे उसका सिर भारी हो गया था और तीव्र पीड़ा करने लगा था। नाक से खांड का धुआँ खेंचने से नाक का मल पतला होकर नाक चल पड़ा, सिर हल्का हो गया।

भारत में जब कोई व्यक्ति रोगी से मिलने जाता है, तो अपना कर्तव्य समझता है कि वह कुछ-न-कुछ सम्मति अवश्य दे। यदि दस मिलने वाले आयेंगे, तो दस ही नुस्खे बतला जायेंगे। ऐसा प्रतीत होता है कि भारत में हर व्यक्ति डाक्टर वैद्य है। उनको बहुतेरे ऐसे उल्लू मिल जाते हैं, जो उनके बतलाए नुस्खों का सेवन करने के लिये उद्यत हो जाते हैं। हम वैद्यों को यह प्रतिदिन सुनना पड़ता है “कविराज

साहब ! पहिले तो जैसा कुछ किसी ने बताया, दवादारु करते रहे, परन्तु रोग बढ़ना ही गया । अब आप कोई दवाई बतलाएं ।”

इंग्लैंड, अमरीका आदि देशों में ऐसा नहीं होता । प्रत्येक कुटुम्ब का एक डाक्टर निश्चित होता है, उसी की सम्मति ली जाती है । वहाँ मिलने वाले अपना अधिकार नहीं समझते कि रोगी के डाक्टर बन बैठें । अन्तु, यह तो एक बात में बात आ गई, परन्तु थी महत्वपूर्ण, इसलिए इसे आप तक पहुँचाना आवश्यक समझा । सब किसी को लंघन करने की सम्मति कुसमय और बिना सोचे समझे दी जाती है, जिससे लाभ के स्थान पर हानि होती है । लंघन का नियम युक्ति युक्त है, इसमें लाभ भी है; परन्तु यह आवश्यक नहीं है कि इसमें मदा ही लाभ हो । उचित तो यह है कि किसी रोग से छुटकारा पाने के लिए अपने डाक्टर वैद्य की सम्मति में लंघन करना चाहिये ।

अनेक बार मोजन के कुपथ्य से रक्त में अधिक विकार पाया गया, और इस विकार को एक बान्द-न्याने के समान समझा गया, जो किसी भी समय थोड़ी सी भूल से सारे बान्द-न्याने को भस्म से जला कर नष्ट कर सकता है । यह स्वस्थ का चिन्ह नहीं । स्वस्थ व्यक्ति का मिन्टम नो प्राक्कनिक रूप से ही इतना बलवान होता है कि मामूली तो क्या, बड़ी २ बड़ा-बड़ी को भी कुछ समय तक भली भाँति सहन कर सकता है । हाँ ! रोगी व्यक्ति का स्वस्थ अवस्था ऐसा दुर्लभ होता है कि तनिक-सा भी कुपथ्य उसे किसी भयानक रोग में फँसा देता है । इसलिए न अधिक लंघन और न अधिक पेट भर खाना, प्रत्युत मध्याचरण ही एक ऐसा उपाय है, जो स्वस्थ को स्थिर रख सकता है । परन्तु यह बात आवश्यक है कि जो लोग किसी भी कारण से रोगी या निर्बल हो गये हों, उनको हल्के व्यायाम और सैर के अनिश्चित कठिन प्रकार का परिश्रम बन्द कर देना चाहिये, ताकि शक्ति अधिक न खर्च हो जाय; उनको विश्राम अधिक चाहिये । इस प्रकार शक्ति के सारे खर्च ठहर

उधर से धन्द करके उसे स्वास्थ्य और शरीर के बनाने में प्रयोग किया जा सकता है ।

सर्वसाधारण के लिए यह अनुमान लगाना कठिन है कि उनके लिए व्यायाम की अधिक आवश्यकता है या विश्राम की ? उनके लिए निम्नलिखित शिक्षाएं बहुत लाभदायक सिद्ध हो सकती हैं । जो व्यक्ति बहुत व्यायाम व सैर करके अपना स्वास्थ्य नहीं बढ़ा सकते, वे एक मास तक शरीर को पूरा-पूरा विश्राम दें, अपने आवश्यक कामों को पूरा करने के अतिरिक्त चिन्ता आदि त्याग कर, लेट कर या और किसी दूसरे रूप में आराम से समय व्यतीत करें । एक मास पश्चात् अपने शरीर में स्फूर्ति, शारीरिक-भार, बल और दिमागी शक्ति को जांचें, यदि पहले से लाभ देखें, तो कुछ मास और इस प्रकार करते रहें, फिर धीरे २ साधारण सैर व्यायाम पर आ जायें, अवश्य स्वास्थ्य सुधरेगा ।

इसी प्रकार भोजन में भी घटा-बढ़ी करके अनुभव किया जा सकता है कि उनको कम खाना खाने से लाभ है, या अधिक खाने से । दवाइयों के बिना एक दो मास तक ऐसे अनुभव करना अधिक लाभदायक है; परन्तु साधारण सिद्धान्त यही है कि अधिक खाना और अधिक लंघन करना हानिकारक है, मध्याचरण ही अच्छा है ।

अन्त में परिणाम क्या हुआ ? यही कि स्वास्थ्य को स्थिर रखने और अच्छा बनाने के लिए न तो भोजन से बिल्कुल मुंह मोड़ लें और न ठोस २ कर खायें । “हल्का भोजन—न बहुत, न थोड़ा” । आयुर्वेद के आचार्यों का यह मत ही सब को लाभदायक सिद्ध होगा :—(क) जो व्यक्ति पेट का $\frac{1}{3}$ भाग भोजन से और $\frac{1}{3}$ पानी से भरे, तथा $\frac{1}{3}$ खाली रखे, वह रोगी नहीं होता । (ख) मास में एक दिन उपवास करने वाला व्यक्ति दीर्घायु पाता है । (ग) मांस, मदिरा, खटाई, उड़द और मसालों वाले भोजन से परहेज रखने वाला मनुष्य हर प्रकार के शारीरिक विष से बचा रहता है । (घ) जो भोजन प्रतिकूल रहता हो, वह त्याज्य है ।

(६) लंघन की अधिकता क्षय रोग (तपेदिक) का कारण बन जाती है। पेट का तन्दूर नाक तक भरने वाला मनुष्य अपने काम काज की ओर तो इतनी तेज दौड़ नहीं सकता, परन्तु अपनी मृत्यु की ओर बहुत शीघ्र दौड़ता है।

अतः भोजन में नियमितता और मध्याह्नक ही म्वाभ्य का सम्मानन नियम हुआ।

नमक

केवल जीभ के स्वाद के लिए नहीं ।

.....

तत्व-दिग्दर्शन

हमारे शरीर के निर्माण में नमकों (लवणों) का बड़ा भारी भाग है । हड्डियों की बनावट अधिकतर नमकों पर ही निर्भर है । हमारे शरीर के मांस और रक्त अपने स्वास्थ्य के लिए अधिकतर नमक ही चाहते हैं । हमारे शरीर की सेलें पानी में इस प्रकार प्रसन्न रहती हैं और बढ़ती हैं, जैसे तालाव में कमल; नमक की यह विशेषता है कि जहां होगा, पानी को अपनी ओर खींचेगा । इसलिए नमक के प्रयोग से हमारे शरीर के अन्दर पानी अधिक मात्रा में रह सकता है, और अधिक पानी हमारे शरीर को अधिक फलता-फूलता रख सकता है । नमक हमारे शरीर की प्रत्येक दशा में लाभदायक सिद्ध होता है । प्रकृति की ओर से लगभग हमारे सब खाद्य-पदार्थों में अनमोल नमकों की सप्लाई का प्रबन्ध है । केवल चर्वी, तेल, घी और खांड में ये नमक नहीं होते । चावल में ये कम होते हैं; शेष लगभग सब शाक-सब्जी आदि खाने-पीने की वस्तुओं में अधिक होते हैं, और तो और गन्ने में भी होते हैं ।

शारीरिक शक्ति और भार के लिए नमक की अधिकता हमारे शरीर में होनी आवश्यक है । इसलिए शुद्ध रूप में भी खनिज या समुद्री नमक हमारे भोजन में सम्मिलित किया जाता है । प्रत्येक

व्यक्ति के लिए लगभग ४, ५ मागो समुद्री या पहाड़ी नमक प्रत्येक दिन सेवन करना लाभदायक है । किसी किसी को इसकी आवश्यकता नहीं भी होती । कोई व्यक्ति महात्मा गांधी आदि महापुरुषों के उदाहरण को दृष्टि में रख कर नमक खाना ही छोड़ देते हैं, परन्तु कई मनुष्य इतना नमक सेवन करते हैं कि देव्यकर आश्चर्य होता है । साधारणतः स्वास्थ्य के लिये सब अवस्थाओं में नमक का थोड़ी मात्रा में प्रयोग करना ही लाभदायक होता है । नमक का थोड़ी मात्रा में सेवन करना भूख बढ़ाता है और भोजन को शरीर का अंग बनाता है; विशेषतः उन लोगों के भोजन को, जो चावल, गन्ध, घी या दालें अधिकतर प्रयोग करते हैं । पसीने से भी नमक बाहर निकलता है, उस कर्मी को पूरा करना भी नमक का काम है । गर्मी और लू की ऋतु में नमक और पानी बहुत मात्रा में प्रयोग करने से लू (Sun-stroke or Heat-stroke) से निश्चय ही बचाओ रहता है । इसलिए कुछ विशेष रोगों को छोड़कर, जिनका वर्णन आगे आया, थोड़ी मात्रा में नमक का सेवन स्वास्थ्यप्रद होता है । मेजर मेडिके प्रसिद्ध डाक्टर हुए हैं, जिन्होंने केवल नमक घुले पानी के टीके देकर दुबले पतले लोगों का भार बढ़ाया; परन्तु साधारणतः थोड़े परिमाण में नमक खाना भोजन को पचाकर उसे रक्त, मांस, चर्बी इत्यादि में बदलने में लाभदायक सिद्ध होता है । अफ्रीका के एक लम्बे चौड़े भाग में नमक कम मिलता है, इसलिये दूर देशों से वहां नमक लाया जाता है । यदि बहुत चिर तक किसी को नमक न मिले, तो उसमें पागलपन के चिह्न प्रकट होने लगते हैं । साधारणतः अभाव और अतिभाव दोनों से बचें ।

जुजली, दाढ़, चन्चल, फेफड़े में हो जाने वाली प्लूरसी, हिन्टीरिया, वेद्दोशी, मिर्गी, उन्माद, आन्व और दिल के रोग, दमा (इवास), अनिस्मार (जुलाव) के विकारों और जुकाम में नमक का भोजन सेवन करना हानिकारक है । परन्तु इनमें भी जब साथ २ मेदे की ग्वराबी हो, विशेषकर जब खूब चवा २ कर खायी गया भोजन मेदे में बहुत देर तक पड़ा

रहता हो, तो नमक का सेवन करना आवश्यक है। मेरे विचार में शेष किसी अवस्था में भी प्रतिदिन २-३ माशे नमक खाना बन्द नहीं करना चाहिये।

हमारे भोजन में जो लवण-द्रव्य स्वभावतः पाये जाते हैं, वे बड़े महत्वपूर्ण हैं। पहाड़ी या समुद्री नमक के बिना तो निर्वाह हो सकता है, परन्तु अनाज सज्जियों या दूध दही इत्यादि में जो नमक पाया जाता है, उसके बिना निर्वाह नहीं हो सकता; उसके बिना स्वास्थ्य गिर जाता है। चूना या कैल्शियम (Calcium) एक प्रमुख लवण है, जो इन भोज्य पदार्थों में पाया जाता है। चूने के बिना दांत और हड्डियों की पुष्टि हो ही नहीं सकती। फेफड़ों के लिए भी चूना आवश्यक है। अनाज, दूध, फल, शाक में विद्यमान 'लोहे के नमक' के बिना रक्त का निर्माण ही नहीं हो सकता। मांस-निर्माण का भी यही हाल है। तात्पर्य यह है कि रुग्ण अवस्था हो या स्वस्थ, नमकों की आवश्यकता है।

'सच्चे अर्थों में पूर्ण भोजन' के प्रकरण में नमक का वर्णन एक बार फिर पढ़ें। वह और यह लेख दोनों मिला कर ही लवण का प्रकरण पूरा करते हैं।

हमारे पुरखाओं ने चूने की कमी को पूरा करने के लिए पान में चूना लगाने का आदेश दिया था। दिन में दो समय भोजन के उपरान्त लोग एक २ पान खाते रहे। परन्तु लगभग १०० वर्ष से कई प्रान्तों में तो छूट ही गया। कई में अति भी हो गई, वहाँ दिन भर पान चवाया जाता है, जीभ को इसका एक स्वाद सा पड़ गया है और पान चवाते रहना अब तो एक बुरी और अस्वास्थ्यकर टेव सी हो गई है। प्रत्येक वस्तु का अधिक प्रयोग लाभ के स्थान में हानि पहुँचाता है। जो लोग पान, बिल्कुल नहीं खाते, वे केवल दो समय खाना खाने के उपरान्त खायें तो बहुत लाभ उठायेंगे। जो लोग दूध, दही, छाछ, पनीर, मक्खन, शाक, फल आदि किसी भी रूप में चूने के भाग अपने शरीर में प्रविष्ट

न होने दें, या इनके प्रयोग के साथ २ कैल्शियम को नष्ट (Neutralize) करने वाली चाय और कढ़वा का सेवन चालू रखें, वे दांतों, हड्डियों और फेफड़ों के रोगों में फंस सकते हैं।

नात्पर्य यह है कि इस लेख में और 'मन्त्रे अर्थों में पूर्ण भोजन' के प्रकरण में वर्णित, उन ग्राह्य पदार्थों का सेवन करना न्याय्य के लिए बहुत ही आवश्यक है, जिनमें भिन्न ७ प्रकार के प्राकृतिक नमक प्राप्त होते हैं।

पानी केवल प्यास बुझाने के लिये नहीं ।

असंख्य लाभ

हमारे शरीर की सेलें या वे असंख्य चैतन्य-कण (जिनके समूह का नाम शरीर है) पानी में प्रसन्न रहते हैं और पानी में ही बढ़ते हैं । आयुर्वेद में पानी को जीवन के नाम से स्मरण किया गया है, और अनेक स्थानों पर इसे 'अमृत' नाम दिया गया है । जैसे नाव पानी पर चलती है, उसी प्रकार हमारे जीवन की नाव भी पानी पर ही चलती है । विलायत के वर्फ़ानी प्रदेश के एक प्राचीन डाक्टर सेन्नेडो के विषय में कहा जाता है कि उसे एक ही नुस्खा आता था । कोई भी रोग हो लक्षणानुसार किसी को घण्टे २ पीछे, किसी को आध २ घण्टे पीछे गर्म या ठण्डे पानी का गिलास पिलाता था, और प्रायः लोग उसी से अच्छे हो जाते थे ।

पानी दो प्रकार से हमारे अन्दर प्रवेश करता है—खाने में मिला हुआ और अकेला । साग, सब्जी, रोटी, चावल सब में पानी होता है । इनमें यदि इतना थोड़ा पानी हो कि दांतों से इन्हें अच्छी प्रकार चबा २ कर निगला जा सके, तो ये शीघ्र पच जाते हैं, क्योंकि भली प्रकार चवाने और थूक (पाचक रस) के साथ मिलाने का काम अच्छी प्रकार होकर मेद्रे में जाते-जाते तक आधा भोजन पच जाता है । परन्तु यदि भोजन बहुत रसदार (तरीदार) हो, या रस (तरी, शोरबा) के साथ मिलाया जाए, (जिस प्रकार रसदार सब्जी के साथ रोटी खाई जाती है,

चावलों में रायता, मटर, चने, आलू आदि की तरी इत्यादि मिलाकर वे इतने तरस और पतले किये जाते हैं, कि दो मुँह भाग कर इन्हें निगल लिया जाता है), तो ऐसा खाना मली भाँति नहीं पचना। चाहिए तो यह कि चावल या रोटी अलग खाएँ, और मली भाँति चबा कर थूक से मुलायम करके निगलें, या कोई मूखी दाल-भाजी इत्यादि मिलाकर खाएँ। रसदार सब्जों इत्यादि जो कुछ भी हो, अलग या चावल चपाती के अन्तिम ग्रानों के साथ खा सकते हैं। अंग्रेजी तरीके अनुसार खाने में (तरा, गुर्वा) सबसे पहले अकेले ही चमचे से खाई जाती है और मूखे सब शाक डबल रोटी आदि पीछे; क्योंकि वे हम रक्ष्य को समझते हैं।

पानी दो खानों के बीच में, खाना खाने के एक दो घण्टे पड़वान और सुबह सुबेरे पिया जा सकता है। आवश्यकता पर कभी २ खाते समय पानी पीना बुरा नहीं; परन्तु पानी पीने के अच्छे समय चार हैं— प्रातः, माय और खाना खाने के दो घण्टे पीछे। प्रातः काल बारी पानी पीना बहुत लाभदायक है।

नगरों में रहने वाले जानते हैं कि गलियों में गन्द की नालियाँ होती हैं। मेहनत नाली से मैल निकाल जाय, नव सिद्धी पानी से उसे धो दें, तो नाली खूब साफ सुथरी हो जाती है; परन्तु मैल बरी नाली में कितना ही पानी डालो। उससे मैल पनला ना हो सकता है, नाली साफ नहीं हो सकती। इसी लिए प्रातः काल जल पीने को देशी घैय अधिक महत्व देते हैं; क्योंकि ऐसा करने वाले मनुष्य बहुत कुछ रोगों से बचे रहते हैं।

पानी का दूसरा बड़ा काम पसीना थूक इत्यादि के भागों द्वारा हमारे शरीर के सिन्न २ भागों का विष बाहर निकालना है। मनुष्य बिना भोजन तो मरता ही नक बचा हुआ रह सकता है; परन्तु पानी के बिना दो चार दिन भी जीवित नहीं रह सकता। इसका एक कारण यह है कि शरीर के विष बाहर न निकलने के कारण वे अन्दर ही अन्दर शरीर का स्रवनाश कर देते हैं।

पानी रक्त का आधार है। रक्त का एक बड़ा भाग पानी है। जितनी बार एक मिनट में हमारा दिल धड़कता है, उतनी ही बार रक्त की एक विशेष मात्रा हमारी नाड़ियों के मार्ग द्वारा सारे शरीर में धकेली जाती है। तात्पर्य यह है कि रक्त हर समय हमारे शरीर में दौड़ता रहता है। इस गति में रक्त बहुत गाढ़ा हो जाता है; इसमें शरीर के मैल भी मिलते रहते हैं। दोनों कारणों से रक्त में पानी का मिलते रहना आवश्यक है। पाचनक्रिया के लिए तथा रक्त की आवश्यकता को पूर्ण करने के लिए जब-जब हमारे शरीर को पानी की आवश्यकता होती है, इसका ज्ञान हमें प्यास द्वारा हो जाता है। इसलिए प्यास को अधिक देर के लिए रोकना सदा हानिकर होता है। जब गर्मियों में रोज़े आते हैं, तो मुसलमान भाइयों, बहनों और बच्चों की एक बड़ी संख्या के स्वास्थ्य को धक्का पहुंचता है। सनातनी हिंदुओं में ग्रीष्म ऋतु की एक ही निर्जला एकादशी (ऐसा व्रत जिसमें पानी भी वर्जित है) के दिन निर्वल हिन्दू स्त्रियों की बड़ी संख्या प्यास से अस्वस्थ होकर चिकित्सा कराती है। उचित है कि निर्वल स्वास्थ्य वाले, विशेषकर गर्भवती, बच्चे और बूढ़े पानी से वंचित कभी न रहें और प्यास को कभी न रोकें। यह तो हो सकता है कि किसी विशेष रोग में ठण्डे स्थान पर गर्म या अधिक के स्थान पर थोड़ा पानी पिया जाय, पर विल्कुल न पीना बहुत ही हानिकारक है। गर्मी में बहुत पानी पीकर निकलो, लू न लगेगी।

पानी कम पीने से एक ऐसा रोग हो जाता है, जिससे बहुत से लोग दुखी हैं; वह है कब्ज़। खाने की चुराइयां कब्ज़ का बहुत कुछ कारण हैं, परन्तु पानी की कमी भी कम कारण नहीं। जब खाना पचकर इसका शेष भाग बड़ी आंत में पहुँचता है, तो पानी की कमी के कारण वह बहुत ठोस और कठोर हो जाता है। इस के बाहर निकलने में बहुत कष्ट होता है। प्रातः खाली पेट और खाना खाने के दो घण्टे

पीछे एक अच्छा गिलास पानी का पी लेने वाले इस घुरे राग में प्रमत्त नहीं होते।

पानी का सोंटेपन और पतलेपन पर भी प्रभाव पड़ता है। हमारा शरीर जिन कगोड़ों अथवा सेलों का समूह है, वे सेल पानी में इस प्रकार फूलती हैं, जिस प्रकार पानी में चने या चावल फूल जाते हैं। उन चने और चावलों को मुत्था दो, किस प्रकार मुकड़ कर पिचक जायेंगे। इस सोंटापन दूर करने के अन्य उपायों के साथ २ 'पानी और पानी वाली ग्लास बन्तुओं' का सेवन बहुत कम करना चाहिए। पतलेपन में पानी का सेवन अधिक होना चाहिए। पतलेपन में पानी की अधिक मात्रा सेलों में पहुँचाने के लिए (जिन्ना कि पिछले प्रकरण में स्पष्ट किया है) नमक का अधिक प्रयोग लाभदायक होना है।

सुटाप में 'नपा तुला और थोड़ा पानी' बहुत अधिक लाभदायक सिद्ध हुआ है। प्रसिद्ध वैज्ञानिक श्वङ्गर (Schwanger) ने 'पानी और यह सोजन, जिनमें पानी अधिक होना है', सोंटापन के रोगियों के लिए बहुत कुछ बन्द कर दिये। इसका जो परिणाम निकला यह इस प्रकार बतलाने हैं—“जब बाहर का पानी बन्द हुआ, तो शरीर की सेलों से पानी रिस-रिस कर इस कमी को पूरा करने लगा। जब सेलों में पानी कम हो गया, तब सेलों के चिकने कण टूट-फूट कर पृथक होने लगे और पिचल कर शरीर के लिए शक्ति और गर्मी पैदा करने लगे, जिस प्रकार एक सोमयन्ती अपनी चिकनाई को जला कर गर्मी और प्रकाश पैदा करती है।”

दिन रात में किसी भी समय जब खाली पेट पानी पिया जाता है, तो प्रायः यह आवे घण्टे के अन्दर ही शरीर से निकल जाता है। खाने के पटवान् पिया हुआ पानी सोजन में मिल कर सोजन के साथ थोरे-थोरे पचना है और सेलों में रचना रहता है; इसलिए जहाँ तक हो सके सोंटे व्यक्तियों को खाली पेट ही पानी पीना चाहिए, और पतले व्यक्तियों को खाने के साथ ही थोड़ा २ पानी पीना चाहिए।

पानी के विषय में दो आवश्यक बातें और । हमारे शरीर की नाड़ियां बहुत अच्छा काम करती हैं और अच्छी प्रकार फलती-फूलती हैं, जब हमारे शरीर में प्रवेश होने वाली खाने पीने की वस्तुओं की गर्मी (ताप) इतनी हो, जितनी कि हमारे शरीर की (६८। डिग्री); अर्थात् न अधिक ठण्डी, न गरम । दूध और पानी को कभी २ बर्फ डाल कर अधिक ठण्डा किया जाता है, ऐसा करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है । दांत और मसूड़ों की खराबी के अतिरिक्त बहुत ठण्डा पानी पाचन शक्ति को मन्द करता है । गरम २ अकेली चाय दिमाग और चमड़े की स्वस्थता कम करने का कारण बनती है । किसी सर्दी की बीमारी में कुछ दिन तक गरम पानी या गर्म दूध पिया जा सकता है, परन्तु वह भी जलता बलता नहीं । केवल इतना गरम कि गाल या हाथ की पीठ से गिलास या प्याली छूने में वह उसे अच्छी प्रकार सहन कर सके । सर्दी, थकान या बलगमी प्रकृति के लिए चाय की आज्ञा देना हो, तो वह इतनी गरम न होनी चाहिए कि जीभ और होंठ जल जाए, या खुला २ घूँट न लिया जा सके । गर्मी की ऋतु या गर्मी के किसी रोग में ठण्डे पानी का सेवन करते समय वह अधिक से अधिक घड़े के पानी के बराबर ठण्डा हो । गर्मी में नल या गागर इत्यादि का पानी बर्फ के साथ अधिक से अधिक इतना ठण्डा कर सकते हैं कि जितना ठण्डे घड़े का पानी । इससे अधिक ठंडा पानी, बर्फ, मलाई की बर्फ, या आइसक्रीम इत्यादि स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं । इसीलिए जलते २ दूध-चाय और बर्फानी या बर्फ में अथवा रीफ्रीजिरेटर में लगे पानी, दूध, लस्सी, लैमन, सोडा इत्यादि का प्रयोग करके, केवल जिह्वा के चस्के के लिए अपनी जान का शत्रु बनना सभ्य मनुष्यों को शोभा नहीं देता है ।

प्यास लगने पर पानी कैसे पीना चाहिए, इसका वर्णन करना भी बहुत कुछ शिक्षाप्रद होगा । गर्मियों में अनेक बार देखा जाता है कि अभी पानी पिया, फिर प्यास; अभी पानी पिया, फिर प्यास; या एक

गिलाम से प्यास नहीं बुझती, तो उसी समय दूसरा गिलाम पिया जाना है। पेट फटने लगता है, परन्तु ऐसा प्रतीत होना है कि थमी और पानी पीने की आवश्यकता है। ऐसी दशा में प्यास बुझाने का ठीक तथा सरल और स्वास्थ्य-वर्धक उपाय कौन सा है, यह बताना हम वैद्य डाक्टरों का काम है।

देखिये ! प्यास घामन में हमारे शरीर में छः सान ईंच स्थान पर अनुभव होती है, जो जिह्वा से लेकर गले के निचले भाग तक फैला हुआ है। जब हम पानी का गिलाम चार छः घूंटों में आधे मिनट के अन्दर पेट में उँटेल देते हैं, तो उस स्थान को तराबट नहीं पहुँचती। जिस प्रकार थोड़ा-सा काल बड़ी नीत्र वर्षा होकर पानी पृथ्वी के ऊपर से बह जाय, तो पृथ्वी को बह तराबट नहीं पहुँचती, जो धीमी २ और लम्बी वर्षा से पहुँचती है; उसी प्रकार प्यास बुझाने के लिए भी धीरे २ धीरे छोट २ घूंटों से थोड़ा २ करके बड़े मात्रे से चार-पाँच मिनट में पानी का गिलाम समाप्त करना चाहिए। इस तरह प्यास अधिक बुझती है। जब पेट पानी से भरा हुआ हो, फिर भी प्यास से मुँह सूख रहा हो, तो उस अग्रस्था में ठण्डे पानी का घूंट मुँह में पकड़े रखना चाहिए। फिर कुछ मिनटों के पठचान् उसे गले में नीचे धीरे २ उतारना चाहिए, या कुल्ला कर देना चाहिए। प्यास बुझाने के लिए बर्फानी पानी काम नहीं आता। बर्फ के पानी में तो डल्टा धार २ प्यास लगती है। घूंट २ पिया ताजा पानी या छुग के बराबर ठण्डा पानी प्यास बुझाने के लिए अच्छा है। बुढ़की के कारण जो प्यास लगती है, वह ठण्डे दूध या पतली छाछ में ग्राँड को डालकर घूंट २ पीने से ठीक हो जाती है। चमचा २ करके पानी का गिलाम पी जाने से भी काम बन जाता है। ठंडे पानी में स्नान करने से भी प्यास शान्त हो जाती है; परन्तु इससे विपरीत चाय की प्याली से भी प्यास शान्त करने कुछ लोगों को देखा जाता है; चाहे पेयों की संख्या थोड़ी है।

भोजन पर मोटापन और दुबलापन अवलम्बित है ।

यह देखने को कि भोजन की अधिकता मोटेपन का कारण हुई, या भोजन की कमी दुर्बलता का कारण हुई, हमने बहुत से मोटे व्यक्तियों को लंघन करते और बहुत से दुबले-पतले व्यक्तियों को बहुत कुछ खाते देखा है, परन्तु दोनों अवस्थाओं में परिणाम कुछ अच्छा नहीं निकला । हमारे विचार में मोटापन और पतलापन केवल भोजन के कम या अधिक होने पर इतने अवलम्बित नहीं, जितने कि इसके साथ साथ भोजन पकाने और खाने की विधि पर, नियमित सैर और व्यायाम पर, शोकातुर, क्रोधित या निश्चिन्त रहने पर, ब्रह्मचर्य की सम्भाल या नाश पर, अत्यधिक विश्राम या अत्यधिक परिश्रम के जीवन पर निर्भर है, जो सुटापे और पतलेपन पर अपना अलग-अलग प्रभाव रखते हैं ।

‘भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति’ में हम केवल भोजन के दृष्टिकोण से मोटापन और पतलापन का सविस्तार वर्णन करेंगे । शेष कारणों का संक्षिप्त वर्णन करेंगे । नियमित सैर और व्यायाम दुबले व्यक्ति को मोटा और मोटे व्यक्ति को पतला कर सकते हैं । मोटे व्यक्ति को अधिक व्यायाम करने की आवश्यकता है, और पतले व्यक्ति को हल्के व्यायाम की । पहले अपने यौवन काल में नियमानुसार व्यायाम करने वालों ने जब पीछे व्यायाम करना छोड़ दिया, तो वे बहुत मोटे हो गये ।

,क्रोध और शोक का व्यक्ति को दुबला बनाने में बड़ा हाथ है । शोक, क्रोध, वैमनस्य, दुःखी होना और रूठ जाना इत्यादि एक प्रकार की गर्मी और तेजावी टाक्सीन शरीर में पैदा करते हैं, जिनके कारण से

प्रोटीन और चिकनाई के अंश मनुष्य के मांस से नष्ट होते रहते हैं और शरीर घुन ग्राई लकड़ी के सदृश्य हो जाता है। परन्तु ज्यों ही मन शान्त रहने लगता है, शरीर का बढ़ना आरम्भ हो जाता है। इसके दो उदाहरण देते हैं। बेकारी, घरेलू मताड़े और मुकदमे में फंसे हुए लोग दिन प्रतिदिन बटते चले जाते हैं। युवा लड़कियों में पाया गया है कि विवाह से पूर्व उनके मन में माता-पिता और भैंसे से विच्छेदन का दृग्ग, सास ससुर के स्वभाव आदि से परिचित न होने का भय, पतिदेव का स्वभाव कैसा हो और वह कैसा बर्ताव करे, उसकी शंका, सब मिलकर लड़की को निर्बल व दुबली-पतली बना देते हैं। परन्तु व्याही जाकर जब ससुराल में सब प्रकार का सुख पाती है, तो दिन दूनी और रात चौगुनी उन्नति करने लगती है। वस, दुबला-पतला बनाने में शोक व क्रोध का, और मोटा बनाने में भोजन-वहार तथा निद्रिचिन्तता का बहुत हाथ है।

बुद्धिमान मनुष्य अधिकतर दुबले होते हैं। फारसी में कहा है "आं रा कि अकल वेश, रामे रोजगार वेश" अर्थात् जिसकी बुद्धि अधिक होती है, उसे कई सोचें और कई चिन्ताएँ। उसके त्वाये पिये से प्राप्त हुई शक्ति का बहुत सा भाग सोच विचार में व्यय हो जाता है। इसके विपरीत ना-समझ और मूर्ख व्यक्ति मोटे ताजे होते हैं, जैसा कि किसी ने पूछा—"मूर्ख तू क्यों मोटा?" उत्तर दिया "न मुझे लुक्मान खाए, न राम मताए, न शरम आए"। अर्थात् लोग दानि लाम, चिन्ता शोक, आदर अनादर, ऊंच नीच सब प्रकार के विचारों से अपने मस्तिष्क को स्वतन्त्र रखें, तो मोटे ताजे हो जाए। इसके विच्छेद मोटे व्यक्तियों को किसी प्रकार की चिन्ता आ धरे, तो भार बटना आरम्भ हो जाता है।

अधिक सुखजीविता से भार बढ़ता है, क्योंकि भोजन से जितनी शक्ति बनती है, वह सारी खर्च नहीं होती। सुखजीवियों की बहुत बच

रहती है; जो शरीर के सेल बढ़ाने में काम आती है। बहुत अधिक; परिश्रम करने वाले व्यक्ति अपने भोजन से जो कुछ शक्ति प्राप्त करते हैं, उससे अधिक शक्ति उन्हें व्यय करनी पड़ती है; इससे यह होता है कि शरीर के मांस और चर्बी दोनों गलकर इस कमी को पूरा करते हैं, और इस प्रकार शरीर दुर्बल और हल्का होने लगता है। भूखे रहने से भी इसी प्रकार दुर्बलापन आता है। जब बाहर से भोजन नहीं मिलता, तो शरीर की पाचक-अग्नि शरीर को खाकर काम चलाने पर विवश होती है; जिसका परिणाम यह होता है कि मनुष्य दुर्बला पतला हो जाता है। पानी का प्रभाव भी बड़ा है (देखें पिछले प्रकरण)

ब्रह्मचर्य का पालन न करने से व्यक्ति दुर्बले-पतले और निर्वल हो जाते हैं। ऐसा क्यों होता है? दृष्टान्त द्वारा आयुर्वेद इस प्रकार समझाता है—सरकन्धों के एक ढेर को आग लगाकर उसमें लोहे के गोले को रख दो, जलकर वह भी आग की तरह लाल हो जायगा। अब इस आग के गोले को सरकन्धों के दूसरे ढेर के ऊपर रख दो, अब वह इन्हें जला डालेगा। इसी प्रकार—रक्त, मांस, चर्बी ने अपना सत्व 'वीर्य' बनाया। अब रक्त मांस जब बढ़ते हैं, तो वीर्य भी बढ़ता है; रक्त मांस चर्बी घटते हैं, तो वीर्य भी घटता है। अब इसकी उलट क्रिया पर विचारो। जब वीर्य नष्ट होने लगता है और इसमें कमी और दुर्बलता आने लगती है, तो चर्बी, मांस और रक्त भी दुर्बल हो जाते हैं।

संक्षेप से अन्य कारणों का वर्णन करने के पश्चात् भोजन से ही जो मुटापा और दुर्बलता आ जाती है, अब उसका वर्णन करते हैं। इसमें सन्देह नहीं कि चाहे किसी कारण से मुटापा आ जाय, यह स्पष्ट है कि मुटापे में जो चर्बी मनुष्य के शरीर पर चढ़ जाती है, वह आकाश से नहीं आ टपकती, अपितु उस भोजन से ही बनती है, जो मनुष्य खाता है। परन्तु सब का भोजन तो व्यर्थ चर्बी को बढ़ाने का कारण नहीं बनता, यह विषय ध्यान देने योग्य है। वास्तव में भोजन का प्रकार, भोजन का परिमाण, भोजन को पकाने और खाने की विधि:

तथा पिछले प्रकरण में संकेत किए जलपान की विधि पर बहुत कुछ निर्भर है ।

(क) भोजन के प्रकार—अनाज, दालें, दूध, दही, घी, खांड, शहद, सूखे मेवे, ताजे फल, सब्जी, चाय और पानी—अधिकतर सारे खाए जाने वाले पदार्थ इनके अंतर्गत हैं । जो भोजन स्वास्थ्य को भी बनाए रख सकता है और मुटापे को भी दूर कर सकता है, वह है साग-सब्जी । प्रातः सायं फेर बदलकर साग-सब्जी से ही भूख मिटाने से स्वास्थ्य में कमी भी नहीं आती और काम भी बन जाता है । इसके साथ धनी व्यक्ति ताजा फल भी खा सकते हैं । कफ प्रकृति वालों को आवश्यकतानुसार हल्की चाय पीना भी लाभदायक सिद्ध हो सकता है । गाय का दूध भी पी सकते हैं । निर्धन व्यक्ति चिकनाई निकला दूध छाछ पी सकते हैं । जिन मोटे व्यक्तियों को कामकाज अधिक करना पड़ता है, वे अनाज में से जौ या चावल थोड़े परिमाण में, या कमी २ गेहूँ को एक हल्की सी रोटी ले लिया करें । दूध और गेहूँ का दलिया थोड़ी २ मात्रा में अच्छे हैं । परन्तु पेट को अधिक भरना हानिकारक है । थोड़े परिमाण में गुड़, खांड और शहद भी लाभकारी है, परन्तु शहद सबसे उत्तम है । शीतकाल में भोजन के साथ मधु के एक दो बड़े चमचे और ग्रीष्म ऋतु में खाली पेट इसका शर्वत दिन में दो-तीन बार पी सकते हैं । शीतकाल में गरम पानी के गिलास में दो चमचे शहद डालकर खाली पेट ही पीना लाभदायक है; परन्तु थोड़ा । यदि भोजन के साथ पानी पीने की इच्छा हो, तो भी थोड़ा ही पीएं । केवल शाक, फल और मधु सर्वोत्कृष्ट हैं । साथ २ कूड़ने का व्यायाम जो घर के अन्दर बाहर हो सकता है, इससे पसीना आकर शरीर की चर्बी पिघलती है ।

दुर्बलता में फंसे हुए माई बहिनों के लिए मांस और चर्बी पेंदा करने वाले खाद्य-पदार्थ—सब प्रकार के अनाज, सोयाबीन (चीनी दाल, मट), दालें, घी, मक्खन, पनीर, क्रीम, दूध-जलेबी और मूखे फल

(मेवे) अधिक लाभदायक हैं। निर्धनों के लिए पाचन शक्ति ठीक होना, दाल, रोटी, छाछ, साग, तेल, शक्कर, निश्चिन्तता और शक्ति के अनुसार हल्का काम पर्याप्त हैं। दुर्बलता को दूर करने में अचार और खटाइयां खाना बहुत हानिकारक है।

दुबले-पतले शिक्षित भाइयों और धनी व्यक्तियों ने जब स्वास्थ्य शिक्षा सम्बन्धी पुस्तकों में पढ़ा कि शरीर मोटा करने और बढ़ाने में प्रोटीन और चिकनाई का बड़ा हाथ है, तो उन्होंने प्रोटीन वाले मोजन (मांस अंडा, घी, मक्खन, क्रीम, पनीर, सूखे मेवे और दालों) का प्रयोग जोर-शोर के साथ आरम्भ कर दिया। परन्तु ३०-४० वर्ष की आयु के पश्चात् प्रोटीन का अधिक प्रयोग हानिकारक सिद्ध हुआ। घी, मक्खन का अत्यधिक प्रयोग इस अवस्था में और भी हानिप्रद सिद्ध हुआ। परिणाम यह हुआ कि स्वास्थ्य बढ़ने की बजाय उन लोगों में बुढ़ापे के लक्षण शीघ्र आने आरम्भ हो गए, और वात-संस्थान (Nervous System, नर्वस सिस्टम) बिगड़ने लग गया। बात यह है कि मनुष्य के शरीर में प्रोटीन का स्थान वही है, जो मकान में ईंट-पत्थर का। जब एक बार मकान बन गया, तो ईंट पत्थर की उतनी आवश्यकता नहीं रहती। उस आयु में यदि शरीर को बढ़ाने की इच्छा हो भी, तो भी इन प्रोटीन रूपी मसाले की बहुत थोड़ी मात्रा में आवश्यकता होती है, जो कि अनाज, दाल, दूध, दही, लस्सी के प्रयोग से ही पूरी हो जाती है। जब मोटा ताजा बनने के शौकीन पूर्व लिखित अधिक प्रोटीन वाली वस्तुयें बहुत खाते हैं, तो व्यर्थ प्रोटीन शरीर में लीन न होकर उसकी तेजाबी राख (Acid Ash and Purins) बनकर स्वास्थ्य के लिए हानिकारक सिद्ध होती है, इससे यूरिक एसिड, मधुमेह और ब्लड प्रेशर (Blood pressure) की नींव पड़ती है—‘चौबे जी चले थे छेबे बनने, उलटा दूबे बनकर आये’। घी मक्खन का अधिक प्रयोग भी पाचक अंगों पर बड़ा बोझ डालता है और प्रायः चर्बी बढ़ाने की बजाय रही सही शक्ति भी मनुष्य खो

बैठता है। मार यह है कि पैंतीस-चालीस वर्ष की आयु के पञ्चान प्रोटीन और चिकनाई का अधिक प्रयोग मनुष्य के शरीर को हट्ट-पुट्ट नहीं कर सकता, रोगी ही कर सकता है। हाँ! युवक और श्रमिक ये खा सकते हैं।

भोजन की मात्रा—मात्रा पर भी बहुत कुछ निर्भर है। प्रत्येक अवस्था में भोजन का सेवन इस परिमाण में किया जाये कि पाचक अंगों पर किसी प्रकार का बोझ न पड़े, और खाना खाने के पाँच-छः घण्टे पीछे भूख लग जाय; मोटे व्यक्तियों के लिए केवल दो समय बहुत हल्का भोजन खाना लाभदायक रहता है। उसके अनन्तर निरा पानी, शहद का पानी या हल्की चाय पी सकते हैं, जिसके साथ और कुछ न हो। दुबले-पतले व्यक्ति दो समय भोजन के अनिश्चित प्रायः दूध या रोटी के साथ मलाई मिठाई आदि खा सकते हैं। इस खाये पिये को पचाने के लिए तेज गति से भ्रम और स्वेद प्रवर्तक व्यायाम लाभदायक हैं।

बृद्धावस्था में पतलापन दुःख नहीं देना, यदि शेष अंग तथा पाचन-शक्ति अपना काम ठीक निभा रहे हों। युवावस्था में पतलापन ईर्ष्याय देन समझी जाती है और मोटापन एक शाप तुल्य होता है। चर्बी का प्रत्येक शेष (व्यर्थ अधिक) पौंड हृदय को अधिक काम करने के लिए विवश करता है। यह चर्बी जिनकी बाहिर की बड़ी हुई दृष्टिगोचर होती है, उतनी अंदर की ओर भी यह बड़ी हुई होती है और शरीर का मशीन के सब पुरजों के काम में रुकावट का कारण बनती है। इसका यही तात्पर्य हुआ कि सुटापा स्वास्थ्य की दृष्टि से हानिकारक होने के अनिश्चित हृदय, फेफड़े और अन्तड़ियों के काम में भी बाधा डालता है। बुढ़ापे में पतलेपन के विरुद्ध कोई यत्न नहीं करना चाहिए, यदि दुर्बलता और कृपता की अवस्था नहीं। मोटा होने के लिए बहुत कुछ न खाना चाहिए। पेंसा करने से पाचन शक्ति बिगड़ जाती है, और लाभ के स्थान में हानि होती है। सुटापे को घटाने के लिए बुढ़ापे में जो

कुछ किया जा सकता है, वह यह है कि प्रत्येक दिन ५-६ मील हल्की सैर की जाय, और थोड़े परिमाण में ऊपर लिखित साग, दूध, दलिया, मधु, लघु भोजन किया जाय। डाक्टर मैकफरसन ने कहा है कि After middle age the cause of over-weight is over-eat and under-exercise. अर्थात् ढलती आयु में मुटापा आ जाने का कारण यह होता है कि इस आयु में लोग खा तो जाते हैं अधिक, और परिश्रम करते हैं कम। मुटापे के इस कारण से बचना चाहिए। जितना भोजन युवावस्था में पच सकता है, बुढ़ापे में उतने भोजन को पचाने के स्वप्न देखना निरी भूल है; क्योंकि बूढ़ी मशीन नई मशीन के समान भोजन को भली भांति शीघ्रता से नहीं पचा सकती।

परिश्रम और व्यायाम कम करने के कारण बुढ़ापे में शरीर के सेलों की इतनी टूट-फूट नहीं होती कि उसको मरम्मत करने के लिए अधिक भोजन की आवश्यकता हो। थोड़ा भोजन ही प्रत्येक अवस्था में लाभ-दायक है। बुढ़ापे में भोजन कम कर देने से किसी को हानि उठाते नहीं देखा गया, अधिकता से ही बहुतों को डकारते, पादते और अजीर्ण के रोग में फंसते देखा है। इसलिए अपने स्वास्थ्य की रक्षा स्वयं करना आवश्यक है।

भोजन पकाने की विधि—साधारणतः प्रत्येक अवस्था में भोजन पकाने की जो उचित विधि है, वह तो यह है कि अनाज गूंध कर पकाये जाएं और अन्त में थोड़े से चुपड़े जाए। शेष संव दाल, चावल, साग, सब्जी इत्यादि उबाल कर खाए जायें। उनमें घी मामूली और पक जाने के पश्चात् डाला जाय। आलुओं और बिना पत्तों की सब्जियों को भून कर खाना भी लाभकारी होता है। कच्ची सब्जियां भी अच्छी रहती हैं। मुटापे की चिकित्सा में तो यह विधि और भी आवश्यक है। यूरोप में भारत की नाई सब्जियों को मसाले तथा घी में पका कर और भारी ग्रिष्ट बनाकर खाने की रीति नहीं। वहां उबली

हुई वस्तुएं ही प्रायः खाई जाती हैं और पसन्द की जाती हैं। बड़ा इन्धना, ज़रदा, पुलाव, रोमन जोश, चूरी, पूरी, परांठे नहीं होते। बड़ा बी का प्रयोग न स्वाभाव्य न स्वाद और न अमीरी के लिए, आवश्यक समझा जाता है। वे लोग अधिक से अधिक कच्चा मक्खन डबल रोटी पर लगा लेंगे, नरी अलग खाएंगे, चावल या रोटी अलग २ खाएंगे, या मून्ही साग-सब्जियों के साथ। वे लोग स्वाद की अपेक्षा नाम अधिक देते हैं। स्वादिष्ट भोजन खाने के शौकीन भारतीय तो उनके भोजनों को विन्दुल पसन्द नहीं करेंगे। कहा जाता है कि केक, पेस्टरी, विन्दुल, चाकलेट यह चार तो बड़ी ही स्वादु वस्तुएँ अंग्रेजों को प्राप्त हैं; परन्तु वे भी उनका प्रतिदिन का भोजन नहीं है। उनका पेट भरने वाले और शक्ति देने वाले दोनों समय के स्वाद-पदार्थ तो डबल रोटी, उबली हुई साग-सब्जियाँ, चावल, आलू, पनीर और मूत्र (शोरबे) हैं; जिनको भी मैं नहीं पकाया जाता। उनके उबालने की विधि में भी नाम का अधिक ध्यान रखा जाता है, और स्वाद का कम। ऐसा भोजन खाने से देखिए तो सही, वे कितने दृष्ट-पुष्ट हैं। उनमें अधिक मंज्या न मोटी होती है, न पतली। बान्धव में उबली हुई सब्जियाँ ही विशेष कर सुदाने में, और साधारणतः प्रत्येक के लिए लाभदायक हैं। यदि विन्दुल उबली हुई साग सब्जियाँ, आलू इत्यादि आपको अच्छे न लगें, तो चलो इतना ही करें कि विन्दुल थोड़ा सा बी डालकर इन वस्तुओं को पकायें।

हमारा विद्वान् है कि इस शिक्षा दीक्षा के अनुसार चलने से बूढ़ा, बच्चा, स्त्री, पुरुष सभी लाभ उठाएँगे, परन्तु मोटे और दुबले पाठक इस पुस्तक के उपदेश से विशेषकर लाभान्वित होंगे।

डाक्टर फ्रैंड्रिक स्टेकर—“(१) जो २० वर्ष की आयु में मोटे हों, उनमें से २० प्रतिशत मर जाते हैं। (२) भार अधिक होना इतना बुरा नहीं, जितना भार कम रहने जाना। (३) चर्बी हृदय के निकट की रक्त-प्रवाहिनी नाड़ियों का मार्ग रोक करके हृद-रोग का कारण बनती

है । (४) पतला होने के डचलुक अपनी भूख घटाये; थोड़ी सी मीठी चीज खाने से भूख मरती है । (५) मोटा करने वाले पदार्थ सर्वथा छोड़ देने में इतना गुण नहीं, जितना उन विशेष पदार्थों को कम (साधारण से ३) कर देने में है । (६) दालों, अनाजों, मक्खन आदि के स्थान में (मीठा पड़ा) दूध पी लेने से बहुत चिर तक भूख नहीं सताती । (७) जीवन पर्यन्त नियमित भोजन और व्यायाम का सकल्प हो ।”

स्वास्थ्य और सदाचार

“स्वस्थ बने रहने और लम्बी आयु व्यतीत करने के अनेक उत्तम और सरल उपायों का यह पुस्तिका एक संग्रह है । सदाचार किन सद्गुणों के समूह को कहा जा सकता है, उन का यहां संक्षेप से वर्णन कर के बहुत रोचक ढंग से उन पर आचरण करने की प्रेरणा इस पुस्तिका से मिलती है ।”

रायबहादुर कैप्टन रामरक्खा मल भगडारी
बैरिस्टर, जालन्धर ।

लेखक—कविराज हरनामदास वी० ए०, दिल्ली ।

डाक खर्च के लिए एक आने का टिकट भेज कर बिना मूल्य प्राप्त करें ।

भोजन की कुछ वस्तुओं के विरुद्ध धर्म की चाड़।

आजकल का धर्म क्या है ? घर के बड़ों के अनुसार चलना । इससे अधिक कुछ नहीं । एक हिन्दू है, क्योंकि वह हिन्दू घराने में पैदा हुआ; इसलिये हिन्दुओं के नियमानुसार ईश्वर की पूजा करता है । मुसलमान इसलिए मुसलमान है, कि वह मुसलमान के घर पैदा हुआ और इस्लामी ढंग से खुदा की बन्दगी करता है । दोनों वंश और कुन्बे के रिवाज के अनुचर हैं । सनातनी हिन्दुओं के एक घर में ठाकुर जी की पूजा होती है, दूसरे में नहीं, परन्तु दोनों सनातनी हैं । मुसलमानों के एक घर में पांच बार नमाज़ पढ़ी जाती है, दूसरे में पढ़ने की कोई आवश्यकता ही नहीं समझी जाती, परन्तु दोनों मुसलमान हैं । किसी को भी अपने धर्म के नियमों की ज्ञानवीन करने का अवसर नहीं मिला । इसलिए व्यवहारिक जीवन पर प्रभाव डालने वाले तत्त्व में व्यवहारिक धर्म का ही वर्णन किया जा सकता है, और वह है—वंश परम्परा का धर्म ।

(१) सिंध नदी के निकटवर्ती सनातनी हिन्दुओं में मसूर की दाल का प्रयोग करना गोमांस के प्रयोग से कम बुरा नहीं समझा जाता । मैंने दस्तों से पीड़ित एक स्त्री को मसूर की दाल और पुराने चावल खाने को कहा । स्त्री ने मसूर की दाल खाने से सर जाना अच्छा समझा और मसूर की दाल का प्रयोग न किया । दो दिन पीछे वह मुर्गी का शोरचा और चावल खाने पर तैयार हो गई, परन्तु मसूर की दाल न खाई; क्योंकि धर्म के अनुसार मसूर की दाल गाय के मांस के सदृश है । उस

दिन के पश्चात् मैंने सैकड़ों ब्राह्मणों को चैलेंज किया कि वे मसूर की दाल के विरुद्ध किसी शास्त्र में मुझको लिखा हुआ दिखाएं, परन्तु किसी को कुछ न मिला। इससे पता लगता है कि इसमें भी वही रिवाज वाली बात है। कभी किसी प्रसिद्ध ब्राह्मण ने किसी विशेष कारणवश गण लगा दी कि मसूर की दाल गाय-मांस के तुल्य होती है, तब से वह ईश्वरीय नियम बन गया, यद्यपि आयुर्वेद शास्त्र में मसूर की दाल को सब दालों से अच्छा माना गया है।

(२) यू० पी० के कुछ जिलों के हिन्दू मूली का प्रयोग नहीं करते, क्योंकि सीता महारानी जी से सम्बन्ध रखने वाली एक कथा उनके पुराणों में लिखी हुई है, यद्यपि यह सब को विदित है कि मूली कितनी लाभदायक वस्तु है, और हमने भी 'भोजन द्वारा स्वास्थ्य' के पहले और दूसरे भागों में यथास्थान इसकी प्रशंसा की है।

(३) शहद के प्रयोग के विरुद्ध जैनी हिंसा की युक्ति देते हैं; और जिस निर्दयता से शहद निकाला जाता है, वह ढंग स्वयं शहद के विरुद्ध एक विचारणीय समस्या है। परन्तु प्रत्येक स्थान पर बुरे उपायों से ही शहद प्राप्त नहीं किया जाता। संसार में जितना शहद होता है, उसका पौना भाग बड़े अच्छे ढंग से प्राप्त किया जाता है। मक्खियों के निवास के लिये हवादार लकड़ी के सन्दूक से बनाये जाते हैं। जब फूलों की ऋतु नहीं होती तो मक्खियों के उदरमरण के लिए उन्हें गुड़, खांड इत्यादि खाद्य वस्तुएं दी जाती हैं। उन्हें मक्खियां खाने वाले पक्षियों, भिड़ों और जानवरों से बचाया जाता है। सर्दियों में उनको कम्बल आदि द्वारा गरम रखा जाता है। शहद लेते समय उनके अण्डों बच्चों की एक एक की रक्षा की जाती है, और उनकी आवश्यकतानुसार उनके लिये पर्याप्त शहद शेष छोड़ दिया जाता है।

हिमालय के उत्तम पुष्प-स्थलों में एक पुष्पस्थल कुल्लू भी है। कुल्लू शहर से सात मील की दूरी पर 'रायसन' के बाग में वहाँ विलायती ढंग पर एक 'मलिक बी० फार्म' (Bee Farm) अर्थात् शहद की पालतू

सक्रियों के शहद का संग्रह-स्थान है। वहां प्रातः से सायं तक करोड़ों सक्रियों का शहद एकत्रित करने में लगी रहनी है; बी० फार्म के मालिक श्री एन पी० मलिक उनके लिए फूलदार खेती करते हैं। और वनतुलसी के फूलों से शहद का स्वाद लोगों को चटाने हैं। मृगी ऋतु में गनवर्ष का चचा शहद सक्रियों को मिलाने हैं, और एक भी सक्रिय या अण्डे बच्चे की जान लिए बिना, एक्सट्रेक्टर (Extractor) नामी फिरकीदार मशीन से शुद्ध शहद निकाला करते हैं। ऊपर लिखे अच्छे ढंग से निकाला हुआ शहद किसी भी धर्मावलम्बी के लिए बर्जित नहीं हो सकता। विशेषकर जब कि सक्रियों अपना जहरन से चार गुणा अधिक मधु बनाया करती हैं।

(४, ५, ६, ७) मछली, पक्षी, और पशु आदि का मांस बिना जीव की जान लिए प्राप्त नहीं हो सकता। थंडा भी १५-२० दिन में सुर्गों के बच्चे का रूप धारण कर लेता है। इसलिए थंडा गाना भी जीवहत्या समान माना गया है। नांस गाने वाले कहते हैं कि 'इसमें जीवहत्या अवश्य है, परन्तु यह भी स्पष्ट देखा जाता है कि वर्षा ऋतु में लाखों 'पतंगों' चिड़ियों, छिपकलियों, मेंढकों और मकौड़ों का अट्टार बनने हैं। शेष सब ऋतुओं में तिलियर, बटेर, तीतर, मेंढक, चमगादड़, उल्लू और यह मोली माली चिड़ियों और भक्त बगुले नित्य अगणित छोट-छोटी मकौड़ें और छोटी मछलियों से अपना निर्वाह करते हैं। प्रकृति और जगत नियमता ही उनसे यह कराते हैं "

परन्तु यह सब कुछ होते हुए भी मनुष्य सब जीवधारियों में श्रेष्ठ होने के कारण, इसके सब कार्य आदर्श और उत्तम होने चाहिये।

पशु और मनुष्य में क्या अन्तर है? यदि इस अन्तर में कोई ऐसी बात मिल जाय, जो मनुष्यों के कर्तव्यों और आवश्यकताओं से भिन्न प्रमाणित कर सके, तो शायद इस सुत्थी को गुलामाना सरल हो जाये; भारत के प्राचीन ऋषि-मुनियों ने मनुष्य और पशु का जो अन्तर

स्पष्ट शब्दों में वर्णन किया है, उसका उल्लेख नीचे देना लाभदायक सिद्ध होगा ।

आहार निद्रा भय मैथुनञ्च,

सामान्यमेतत् पशुभिर्नराणाम् ।

धर्मोहि तेषामधिको विशेषः,

धर्मेण हीनः पशुभिः समानः ॥

तात्पर्य यह है कि खाना, पीना आराम करना, सोना, डरना (अथवा प्रसन्नता का अनुभव करना), पति-पत्नी का संतान पैदा करना—ये सब कार्य मनुष्य और पशु में एक समान पाये जाते हैं । यदि मनुष्य में कोई विशेषता है तो यह कि उसे धर्म और कर्त्तव्य का विचार रहता है; जो मनुष्य अपने धर्म और कर्त्तव्य का विचार नहीं करता, वह पशु तुल्य है ।

समस्त संसार के भिन्न-भिन्न धर्मों ने मनुष्य के जीवन के ध्येय, धर्म और कर्त्तव्य की जो व्याख्या की है, उसका थोड़े वाक्यों में यह सार या तत्व निकला है.—सबसे अच्छा व्यवहार करो । किसी दूसरे का अधिकार मत छीनो, न दूसरे के धन पर अधिकार करो, न दूसरे की स्त्री को लोभ की दृष्टि से ताको, न दूसरे का जीवन लो ॐ । पशु इस

ॐ Thou shalt not steal. Thou shalt not murder.
Thou shalt not commit adultery.

अर्थ—तुम चोरी नहीं करोगे, तुम हत्या नहीं करोगे, तुम व्यभिचार नहीं करोगे । (हज़रत मूसा)

ईशा वास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्याम् जगत् ।

तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मागृधः कस्यस्विद्धनम् ॥ ईशोपनिषद् ॥

अर्थात् जो कुछ इस संसार में है, सब में ईश्वर का वास है । ईश्वर ने अपने न्याय नियम से जो तुम्हें दिया है, उस ही पर सन्तोष करो । किसी दूसरे का धन (जीवन अथवा नकदी) मत छीनो । इसी प्रकार सब धर्मों में मनुष्य के लिए उपदेश दिये हैं ।

धान को क्या समझते हैं ? यदि दुबले कुत्ते के आगे रोटी का टुकड़ा पड़ा हो, तो बलवान कुत्ता उसमें ध्यान लेता है । बड़ी मछली छोटी मछली को खा जाती है । सिद्ध जंगल में जयम मचाए रहता है । मनुष्य पशुओं की ऐसी वृत्ति को अथवा और अन्याय समझता है ।

पशु और मनुष्य में पृथ्वी आकाश का अन्तर होने हुए और मनुष्य की श्रेणी इतनी ऊँची होने हुए, उसे यह सोचना नहीं देना कि खाने पीने के सम्बन्ध में पशुओं का अनुकरण करे ।

रेयरेंस १०० पृष्ठ ० नॉटिंजल विन्नायन के एक प्रसिद्ध पादरी हैं । वे लिखते हैं कि “बाइबल में अनाज, सब्जी और दूध को ही मनुष्य का भोजन बनलाया है; परन्तु बाइबल के मानने वालों के केंद्र पर एक नगर शिक्षागो में रहने वालों के लिए ही प्रति घण्टा २५०० पशु मारे जाते हैं ।”

धर्म तो माने मछली की क्रिया प्रकार से भी आकाश नहीं देता । परन्तु हममें पृथक् जाता है कि “धर्म योजन के विषय में दांग अड़ाए क्यों ? कोई कुछ न्याय, धर्म का हमसे क्या ? धर्म यथायं में आत्मा, मन और बुद्धि के विश्वास के लिए है । इसके विरुद्ध भोजन शरीर के (बुद्धि) के लिए है । दोनों का क्षेत्र भिन्न है । इसलिए भोजन के प्रयत्न में धर्म के ठेकेदारों को अपनी नाक नहीं घुमेड़नी चाहिये ।” परन्तु इस आपत्ति का शेर मादी ने अपने सुन्दर शब्दों में नष्ट कर दिया है—

सुरदन बराय जीयन व द्विज करदन ।

तो मोदकिद कि जीनन अऊ-छरे सुरदन ॥

अर्थात् “नाना जीवित रहने के लिए है; नाकि जीयन में अक्कोटि का चिदन किया जा सके; परन्तु दुन्दाग विश्वास यह है कि जीयन बना ही खाने पीने के लिए है ।” मान के विषय में माने धर्मों के विद्वानों की सम्मति यह है कि “जैसा अन्न, वैसा मन” । मान मन, मन, बुद्धि, स्मृति, आत्मा, सब को दानि पहुँचाता है । इसलिए उन्होंने

अपने-अपने धर्म अनुसार मांस भक्षण को बुरा ठहराया है। मांस खाने से विज्ञान और अध्यात्मिकता की जटिल समस्याओं पर विचार नहीं हो सकता। म्यार्थ अत्याचार और हत्या से ही मांस प्राप्त हो सकता है, इसलिए मांसभक्षी अधिकतर धर्म ही होते हैं। मांस काम वासना प्रदीप्त और रक्त में उत्तेजना पैदा करता है। सार यह कि मांसभक्षी का स्वभाव क्रोधो, अशान्त और अत्यधिक कामी बन जाता है। जिज्ञा के स्याद के पीछे बुद्धि की मृच्छता तथा शान्ति का स्वभाव खो बैठना और आत्मिक उन्नति से दाय धो बैठना अत्यन्त दुर्भाग्य की बात है। डाक्टरों और वैज्ञानिकों का बहुमत यह है कि स्वास्थ्य बढ़ाने में मांस की कोई आवश्यकता नहीं। मांस हमारी शारीरिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक और मानसिक अवनति का ही कारण बनता है। मांस भक्षी रस प्रकरण और पिछले और अगले प्रकरणों को भली प्रकार पढ़कर अपना मार्ग स्वयं निर्दिष्ट कर लें।

जीवन को सफल और सुखी बनाने के परामर्श

लेखक :—

कविराज हरनामदास बी० ए०, देहली ।

यह पुस्तिका १६३८ से १० लाख धर्मार्थ वितरण की जा चुकी है, डाक खर्च के लिए एक आना भेजें। स्कूलों, कालिजों, कारखानों आदि के प्रबन्धक अपनी प्रजाओं के कल्याण और पथ-प्रदर्शन के लिये ३) प्रति सैंकड़ा के दर से मंगवा सकते हैं।

फुटकर आवश्यक जानें ।

गायबहादुर डा० शामचन्द्र सिविलसर्जन ने अपने एक लेख में लिखा है—“बहुत से लोग हमें बताते हैं कि वे बहुत पण्य परहेज से भोजन खाते हैं, तो भी उनका स्वास्थ्य बिगड़ता जा रहा है । जब उनसे पूछा जाता है कि आप क्या परहेज करने हैं, तो वे उत्तर देते हैं कि ल्टाई, तेल, लाल मिर्च का परहेज ।

“सद्यः, मांस, मछली, उड़द का दाल, भेंद की पूरी, बर, आदमक्रीम, तन्वाकू, चाय इत्यादि का बिना रोक-टोक सेवन करते हुए भी, वे समझते हैं कि वे भोजन के विषय में बड़े सावधान हैं, क्योंकि ल्टाई, तेल, लालमिर्च का सेवन नहीं करते । यूनानी इलाकों का सब रोगियों को प्रायः यही परहेज बताना बहुत बुरा इस भ्रम का कारण है । परन्तु अंगरेजी डाक्टरों ने भी गत १ शताब्दी में भोजन के सन्ध्या में देश का क्या मार्ग प्रदर्शन किया है ? वह तो रोग का नाम सुनते ही सट तुम्हें लिङ्गने लग जाते हैं और खान-पान के सन्ध्या में कोई बात नहीं बताते । कुछ पूछ लिया, तो बता दिया, नहीं तो हारि डच्छा । रोग का सामना करने में भोजन का ५५ प्रतिशत भाग है । प्रायः रोग के नाश करने में औषधि का केवल २५ प्रतिशत ही भाग होता है । अच्छी से अच्छी औषधि देने हुए भी यदि रोगी का भोजन रोग के लक्षणों के अनुसार न होगा, तो कभी स्वास्थ्य प्राप्त नहीं हो सकता । भोजन के विषय में डाक्टरों द्वारा जनता को अधिक मार्ग प्रदर्शन करने की आवश्यकता है ।”

वैद्यराज योगेश्वर जी (हरिद्वार) संग्रहणी की चिकित्सा में बड़े प्रवीण हैं। उनका कथन है कि “पेट के रोगों के दूर करने में औषधि का कोई प्रधान स्थान नहीं; ठीक और नियमित भोजन ही रोग को हटा सकता है, मक्खन निकला हुआ दही का मठा, उसमें सोंठ, पतले रस का चूसने वाला आम और वस्ती कर्म (अनीमा) तीनों पेट को ठीक करने के लिए सर्वोत्तम हैं।” आप रोग की दशा के अनुसार जिमिरुन्ड, करेला, मूली, मेथी, पपीता, बथुआ, पर्वल, लौकी (घिया कद्दू), पुराने चावल और विना चुपड़ी चपाती—यह भोजन ही प्रायः मन्दाग्नि के रोगियों को बतलाते हैं। घी मक्खन, मैदा, मावा, दालें मना करते हैं। भिन्न भिन्न प्रकार के रोगियों के लिये भिन्न-भिन्न भोजन होता है, यह जांच करना चिकित्सक का काम है। उनका कहना है संग्रहणी, अतिसार (जुलाब), छाती की जलन, डकार आदि मन्दाग्नि रोगों में “जो चिकित्सक भोजन की अपेक्षा औषधियों पर अधिक बल देता है, वह या तो मूर्ख है या लोमी।”

रायबहादुर डाक्टर एल० एन० चौधरी, रिटायर्ड सिविल सर्जन जबलपुर लिखते हैं:—“रक्त हमारे जीवन की नदी है। हमारे स्वास्थ्य की नाव इस नदी पर तैरती है। रक्त भोजन से ही बनता है, यदि हम ठीक भोजन खाएँ तो अच्छा और प्रकृति के अनुकूल ही रक्त होगा। जैसे दूधित मसाले से खराब मकान बनता है, वैसे ही दूधित भोजन से दूधित रक्त बनता है। इसी प्रकार अधिक खाना, भिन्न-भिन्न प्रकार के भोजन एक साथ खाना, चबाकर न खाना और प्रतिकूल पदार्थों का सेवन हमारी अन्तर्द्वियों में सड़ान्द पैदा करता है, जिससे टॉक्सिन (Toxins) नाम के कई प्रकार के विष शरीर में पैदा होते हैं। ये विष जिगर, गुरदा और अन्तर्द्वियों को दूधित कर देते हैं। ये विष रक्त में प्रविष्ट होकर उसकी रोगनाशक शक्ति छीन लेते हैं और मनुष्य कई प्रकार के रोगों में फँस जाता है।”

“रक्त खारी (Alkaline) होना है और उसे खारी ही रहना चाहिये। रक्त में तेजाबी (Acidic) अंश की अधिकता से उसमें ऐसीडोसिस (Acidosis) नाम का घातक रोग हो जाता है तथा अन्य कई रोग उत्पन्न हो जाते हैं। रक्त का खारीयन या तेजाबीयन भोजन पर निर्भर है। भोजन खारी और तेजाबी—दो प्रकार के प्रभाव रखने वाले होते हैं। खारी प्रभाव वाले भोजन से खारी और तेजाबी से तेजाबी रक्त पैदा होता है। खारी प्रभाव रखने वाले पदार्थ जो हमें प्रायः सेवन करने चाहियें, वे निम्नलिखित हैं :—दूध, मछियाँ, गेहूँ का मोटा आटा, जौ, मक्की, झिलके सहित दालें, पपीता, खरबूजा, अदु, मक्खन, गुड़, ताजा फल।

“निम्नलिखित पदार्थ तेजाबी प्रभाव रखने वाले हैं, इनका सेवन कम करना चाहिये :—मिल का पिसा सफेद बारीक आटा, मूँदा, मूँगफली, अमरंठ, बी की तली पूरी, झिलके उबरी दाल, अण्डे की सफेदी, मशीन की सफेद खाँड़ तथा बादाम, मटर, लोयिया ये बहुत मात्रा में खाना रक्त में तेजाबी प्रभाव लाते हैं। इनके आन्तरिक इमली, अचार, शराब, चाय, काफी, मांस और मछली विशेष रूप से तेजाबी सवाद पैदा करके रक्त को दूषित करते हैं; इसलिए इनका सेवन नहीं करना चाहिए। इनके सेवन से अन्तड़ियों और रक्तों में गठन और सुस्ती ही जाती है, जो कि बार-बार के प्रयोग से स्वास्थ्य-नाश का कारण होती है।”

चावल के सम्बन्ध में इन्हीं डाक्टर साहिव का कथन है कि “बंगाली, मद्रासी और जापानी तीनों का भोजन लगभग एक जैसा है। परन्तु जापानी मशीन से राड़े और पालिश किये हुए चावल नहीं खाते, इसलिए उन्हें चावल के ऊपर का लाभदायक भाग प्राप्त होता है। परिणाम यह है कि उनका स्वास्थ्य बंगालियों और मद्रासियों की अपेक्षा कई गुणा अच्छा है और वे लोग बलवान हैं। जापान की

गवर्नमेंट के स्वास्थ्य विभाग ने जब देखा कि मशीन चावल का लाभदायक भाग रगड़ फैंकती है तो उसने चावलों का छिलका उतारने की मशीन बंद कर दी। अब वे मूसल द्वारा छिलका उतारे हुए चावल प्रयोग में लाते हैं। भारत सरकार भी ऐसा प्रवन्ध करती तो दो-चार वर्षों में ही चावल खाने वाले प्रान्तों के निवासियों के स्वास्थ्य में बड़ा भारी अन्तर आ जाता, और उनका जीवन पतझड़ से बसंत के रूप में परिवर्तित हो जाता।

डाक्टर पारकिंसन एम० डी० एस०—लिखते हैं कि “मिर्च-मसाले से साग-सब्जियां और दालें इत्यादि अधिक स्वादिष्ट बन जाती हैं और अधिक खाई जाती हैं। पाचन-शक्ति के बिगड़ने का प्रायः यही कारण हुआ करता है। सादा रीति से पकी हुई और केवल नमक, अदरक, कालीमिर्च, जीरा पड़ी हुई साग-सब्जियां और दालें स्वास्थ्य के लिए हितकर हैं।”

डा० एलैक्सिज़ किरौल—अमेरिका के सब से बड़ी राकफैलर रिसर्च इन्सटीच्यूट के आप सब से बड़े डाक्टर हैं। आपका कथन है कि “यदि आज डाक्टरों ने अपनी सारी शक्ति रोगों के लिए ठीक भोजन निर्णय करने और उन्हें भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्रदान करने में न लगाई, तो कल को भोजन के विषय के ज्ञाता ही डाक्टर कहलाएंगे और “औषधि औषधि” की रट लगाने वाले डाक्टरों को कान पकड़ कर बाहर कर दिया जायेगा।”

डा० जोसिया ओल्डफील्ड—अंग्रेजी की पुस्तक ‘मुनक्का से चिकित्सा’ में लिखते हैं कि “मुनक्का, किशमिश या सूखे अंगूर भोजन का भोजन और औषधि की औषधि है। यह शरीर को बढ़ाते हैं, रक्त में प्रगति, और पट्टों को शक्ति देते हैं। पुराने रोगों में मुनक्का का सेवन अमृत का काम देता है। एक औंस से लेकर तीन पाँड तक दैनिक यह खाया जा सकता है। इसका सर्वोत्तम प्रयोग यह है कि गरम पानी से

धीकर साफ पानी में भिगो रलें । दूसरे समय वह पानी पीकर ऊपर से नुव चवा-चवा कर फूले हुए मुनकं न्यायें । आँतों को शक्ति पहुँचाने में अनुभूत है ।” (एक ताँले से प्रारम्भ करके धीरे-धीरे बढ़ाए) ।

डा० कारलायल—ने कहा है कि—“चावल, रोटी और दाल के साथ नीचू और अचार का सेवन कभी नहीं करना चाहिए । इनको पचाने के लिए मुँह के लुआय (Saliva) का न्तारी रस चाहिए, परन्तु इन अनाजों के साथ न्याया नीचू और अचार का तेजावी रस उस न्तारी रस को न्यर्थ कर देता है । इसलिए इस भूल से बचना चाहिए । इसमें संदेह नहीं कि अकेला-नीचू पचकर अपना तेजावी प्रभाव छोड़कर न्तारी रस में परिवर्तित हो जाता है, परन्तु अनाज में मिला हुआ नीचू मुँह के लुआय के न्तारी रस को अपने कच्चे तेजावी रस से नष्ट (Neutralize) कर देता है । नीचू का सब से उत्तम प्रयोग न्ताली पेट या भोजन करने के दो घंटे पहले या पीछे एक गिलास गरम अथवा कोसे पानी में निचाड़ कर पीना है ।” नमक भी मिला सकते हैं ।

(प्रथम भाग समाप्त)

केवल

भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति

दूसरा भाग

आयुर्वेदिक और यूनानी सिद्धान्तानुसार
भोज्य-द्रव्यों के गुणावगुण और प्रभाव
(अकारादि क्रम से)

एक आवश्यक बात

प्रत्येक भोज्य पदार्थ अपना-अपना गुण और प्रभाव रखता है। हमने इस भाग में किसी वस्तु को काविज्ञ (विषन्धकारक), किसी को कब्ध-कुशा (विषन्धनाशक, रेचक), किसी को अफारा करने वाली, किसी को गरम और किसी को ठण्डी आदि लिखा है। हमारा अनुभव है कि स्वस्थ और नियम से जीवन बिताने वाले व्यक्ति थोड़ी मात्रा में कुछ भी खायें, उन्हें कोई कष्ट नहीं होता। परन्तु रुग्ण और दुर्बल थोड़ा-सा कुपथ्य भी नहीं सह सकते। इसलिए स्वस्थ व्यक्ति तो बिना कारण किसी भोज्य वस्तु से डरें न, और रुग्ण व दुर्बल व्यक्ति बिना सोचे-समझे कुछ खाएं न।

यत्न यह होना चाहिए कि खाद्य वस्तुओं के गुणावगुण का आपको ज्ञान हो। जो-जो द्रव्य आपकी प्रकृति और स्थिति के अनुकूल हों, उनका प्रयोग करें और जो प्रतिकूल हों, उन्हें छोड़ दें।

दृष्टान्त—कफ वात प्रकृति वाले को शर्बत, शीतल और खट्टा पदार्थ न खाना चाहिए। निम्बू और बर्फ पड़ी सीढ़ी शिकंजवीन, अचार, कांजी, गन्ने का रस, दही या दूध की लस्सी, बर्फ, आईसक्रीम आदि ऐसी प्रकृति को प्रतिकूल हैं। जीवन-काल में इतना कुप्रभाव प्रतीत नहीं होता। कमी-अभार प्रयोग हो जाए तो सहन हो जाता है, परन्तु दलर्ता जवानी और बुढ़ापे में हानि पहुँचती है। इतने पदार्थ परमात्मा ने बनाये हैं, पाच-इस छोड़ दिए तो क्या ?

मानुष प्रकृतियों की पहचान



आगे भोज्य-द्रव्यों का वर्णन करते हुए हमने कई बार मनुष्यों की वात, पित्त, कफ प्रकृतियों का वर्णन किया है। पाठकों को यह जानने की इच्छा होगी कि उनकी प्रकृति किस प्रकार की है, जिससे वे अपनी प्रकृति के अनुसार अपना भोजन चुन सकें। इसलिए वात, पित्त और कफ के मोटे-मोटे चिन्ह नीचे लिखते हैं :—

वात प्रकृति वाला व्यक्ति :—जिसे नींद कम आए, सरदी बुरी लगे, चमड़ा और बाल रुखे हों, तनिक-सी सरदी लग जाने से शरीर दर्द करे, प्रायः कब्ज रहती हो, अफारा अधिक हो, जंसाइयां लेता हो, मुंह सूखता हो, कभी-कभी मुंह फीका मालूम हो, प्यास-भूख कभी बहुत कभी थोड़ी। ऐसे मनुष्य को गर्मतर भोजन लाभदायक है, जिसकी सूची आगे देंगे।

पित्त प्रकृति वाला व्यक्ति :—जिसको पसीना बहुत आए, जिसके पसीने से बू आए, नाखून, कान और हाथ की तली विशेषतः लाल हों, अधिक खाए, धूप-गरमी बुरी लगे, शीघ्र क्रोध में आजाये, शीघ्र प्रसन्न हो जाये। बल साधारण हो, कभी मुंह कड़वा प्रतीत हो, पाखाना पोला और तनिक पतला उतरे। ऐसे व्यक्ति को सर्द-तर आहार देना लाभदायक है।

कफ प्रकृति वाला व्यक्ति :—मुंह या नाक से बलगम (कफ) अधिक आए, खांसी-जुकाम शीघ्र लग जायें। सर्दी-गर्मी, दुःख-पुख सहन करे। आंखें सफेद हों, मीठा बोले, शरीर चिकना हो, श्मात्मा और ईमानदार हो। आलसी और सुस्त हो, मुंह मीठा रहे, भूख कम लगे, सर्दी अधिक लगे, नींद अधिक आए। ऐसे मनुष्य को आगे लिखी गर्म और गर्म-रूख वस्तुएं लाभदायक हैं।

विशेष वक्तव्य :—(१) शुद्ध वात, कफ या पित्त की प्रकृति तो किसी-किसी की होती है । बहुधा तो दो दो के मिलाप वाली प्रकृतियाँ होती हैं, जैसे वात-पित्त प्रकृति, वात-कफ प्रकृति, या पित्त-कफ प्रकृति । कई प्रकृतियाँ वात, पित्त, कफ तीनों के मिलाप वाली होती हैं । इस प्रकार आप अपनी प्रकृति पहचान लें ।

जिस व्यक्ति में वात, पित्त, कफ तीनों साधारण अवस्था में हों और कोई रोग न हो, वह उचित मात्रा में हर एक वस्तु का प्रयोग कर सकता है और उससे हर प्रकार का लाभ उठा सकता है ,

(२)—यह आवश्यक नहीं कि एक प्रकार की प्रकृति के जितने चिन्ह हैं, वे सब उस प्रकृति वाले व्यक्ति में हों, जैसे वात प्रकृति वाले व्यक्ति में कब्ज, रुद्धता और नींद के कम होने के चिन्ह तो हों, परन्तु आवश्यक नहीं कि जमाइयाँ भी आती हों ।



१७

खाद्य-पदार्थों की प्रकृति तथा गुणावगुण

गरम पदार्थ—पित्तकारक, शीत नाशक, जिसके खाने से शरीर पर गर्मी का प्रभाव प्रतीत हो ।

सर्द पदार्थ—शीतल, गर्मी को दूर करने वाला ।

गरम-तर पदार्थ—शीतल-चिकना, वात नाशक, पीड़ा को हरण करने वाला ।

गरम रूक्ष पदार्थ—शीतल, सूखा, खुदक । कफ नाशक ।

सर्द-तर पदार्थ—शीतल, चिकना, गर्मी-खुश्की मिटाने वाला । कफ कारक । पीड़ा को बढ़ाने वाला ।

सर्द-रूक्ष पदार्थ—शीतल, खुश्की करने वाला, वात (वायु) तथा पीड़ाकारक, कफ-पित्त नाशक ।

केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति

भोज्य-पदार्थों के प्रभाव और गुणावगुण

अकारादि क्रम से

(स्फूर्ति शब्द चुस्ती और ताकत के अर्थ में आया है)

अखरोट—गरम, गरमी और बलगम को बढ़ाता है। ५, ७ से अधिक अखरोट एक बार में नहीं खाने चाहिए; अन्यथा पित्त का कोप होकर मुँह में छाले पड़ जाते हैं, गले में खुजली होने लगती है और अजीर्ण हो जाता है। अल्प मात्रा में खाने से वात-संस्थान (नर्वस सिस्टम), मस्तिष्क और शरीर को शक्ति पहुँचाता है।

आचार—इसके सेवन से जुकाम, खांसी, नज़ला, गला बैठना आदि रोग प्रायः हो जाते हैं। नाक और गले के रोगियों के लिए तो यह हलाहल विष है। तथापि यह एक स्वादिष्ट वस्तु है और सप्ताह में १-२ बार दिन के समय तोला आधा तोला खाया जा सकता है। वात यह है कि हमारे शरीर को नमकीन, मीठे, कड़वे, कसैले, खारी और खट्टे छहों रसों की आवश्यकता है। खट्टा रस सबसे थोड़ा चाहिए। कभी-कभी अल्प मात्रा में इस रस का प्रयोग लाभदायक है, परन्तु यह रस बहुत स्वादिष्ट होने के कारण, इसकी थोड़ी-सी स्वीकृति देने से भी लोग सीमा से बढ़ जाते हैं और हानि उठाते हैं।

कई लोग रोगी होते हुए भी आचार खाना नहीं छोड़ते और रोग को बढ़ा लेते हैं। सब मन को समझाने की बात है। चस्के का दास नहीं बनना चाहिए। पाचन के लिए भी आचार नहीं खाना चाहिए।

अजीर्ण की अवस्था में सर्वोत्तम उपाय यह है कि भोजन अत्यन्त हलका कर दिया जाए ।

अजवायन—गरम, रुक्ष, दीपन, पाचन । ज्वर नाशक, पेट के शूल, अफारा, जिगर, तिल्ली, दन्त, हैजा और पेट के कीड़ों में बहुत गुणकारक है । अनेक चूर्णों, अचारों तथा बेसन के पकवानों में पड़नी है । रात को गिलोय अजवायन १-१ तोला मिगोकर प्रातः रगड़ कर पीने से कड़े प्रकार का पुराना ज्वर हट जाता है ।

अदरक—गरम और रुक्ष है । अफारा, मेदे की दुर्बलता और कफ की अधिकता में लाभदायक है । खाना खाने से पहले नमक के साथ आधा तोला अदरक चबा लेना पाचनशक्ति के लिए बहुत अच्छा है, इससे भूख बढ़ती है । कब्ज करने वाला भी है और खोलने वाला भी; अर्थात् मल को गाढ़ा करके नीचे गिराता है । अदरक का ६ माशे रस थोड़े शहद में मिला कर चाटने से बलगमी खांसी दूर होती है । गोभी, उड़द की दाल, मटर, शलगम आदि वादी करने वाली भाजियों में अदरक का छौंक लगाना आवश्यक है ।

अनार—मीठा अनार ठण्डा और तर है, परन्तु खट्टा अनार ठण्डा और रुक्ष है । मीठा अनार ही खाना उत्तम है । इससे मेदे की दुर्बलता, संप्रहरी, दस्त और कै (वमन) जल्दी दूर हो जाते हैं । अनार कुछ कब्ज करता है । रक्त को शुद्ध करता है, प्यास को शान्त करता है, बेचैनी को दूर करता है । गर्मी दूर करने के लिए, दोनों प्रकार के अनार अच्छे हैं ।

अनारदाना—मेदा को शक्ति देता है, कब्ज करता है; भूख लगाता है । अनारदाने का पानी कै (वमन) और हिचकी में तथा गर्भवती के जी मिचलाने में अच्छा है । अनारदाना की चटनी सप्ताह में २-३ बार से अधिक नहीं खानी चाहिए ।

अनन्नास—ठण्डा, तर और स्फूर्तिदायक है । बबराहट को दूर

करता है और तरावट देता है। हृदय और मस्तिष्क को शक्ति देता है।

अफीम—गरम और रूक्ष है। विष है। कब्ज करती है। नशीली है और नींद लाती है। भूख को कम करती है। वात संस्थान (Nervous System) और मस्तिष्क का शत्रु है। अफीम के निरन्तर सेवन से शरीर मिट्टी के समान ढीला पड़ जाता है।

क्योंकि अफीम नींद लाती है, इसलिए कई मूर्ख माताएँ बच्चों को दे देती हैं, ताकि बच्चा सो जाय और वे निश्चिन्त होकर काम कर सकें, परन्तु इससे बच्चों का मेदा, जिगर, हृदय और मस्तिष्क निर्दल हो जाते हैं और बच्चा रुग्ण हो जाता है।

अमरूद—सौम्य और तर है (न ठण्डा न गरम)। इसे थोड़ा सा नमक और फाली मिर्च लगा कर खाना चाहिए और भोजन से पहिले ही खाना चाहिए, क्योंकि भोजन के पीछे खाने से कब्ज करता है। अमरूद के बीज विलकुल नहीं पचते, इसलिए खाते समय जितने निकाल सकें, अच्छा है। यह फल स्फूर्ति और शक्ति देने वाला तथा प्यास को हटाने वाला है। शरीर की गर्मी को कुछ कम करता है। हृदय, मस्तिष्क और मेदा को शक्ति देता है।

अरहर की दाल—गरम और रूक्ष है। बलगम के विकार को दूर करती है। किंचित कब्ज करने वाली है। शक्तिदायक है। इसमें कुछ घी या तेल अवश्य मिलाना चाहिए। धनिया और आमला पड़ी हुई अरहर की दाल प्रत्येक प्रकार की प्रकृति वालों के लिए शक्तिदायक है।

अरबी (बुइयां, कचालू)—गरम न ठण्डी, तर और शक्ति देने वाली है। कफ को बढ़ाती है। भारी और दुष्पाच्य है। गरम रूक्ष प्रकृति के लोगों को शीघ्र पच जाती है और भूख लगाती है। सूखी खांसी में इसकी भाजी खाने से कफ पतला होकर बाहिर निकलने लग

जाता है। कुछ भारी है और कच्चा करती है। काला जीरा, बड़ी इलायची और काली मिर्च या केवल अदरक ही अरबी में डालना बहुत लाभदायक है।

अलूचा—ठण्डा, तर। कच्चा तथा गरमी को दूर करता है। थोड़ी मात्रा में पाचक है। खट्टा अलूचा खांसी जुकाम पैदा करता है, इसलिए भली भांति पका हुआ ही खाना चाहिए, परन्तु कमी २ और अधिक नहीं। अधिक खाने से मेदा और छाती में जलन पैदा करता है।

आटा—गेहूँ, मक्की, चना, बाजरा, जौ आदि का आटा खाया जाता है। शरीर की वृद्धि के लिए इन अनाजों के आटे से रोटी बना कर खाना हमारे शरीर के लिए लाभदायक है। मिन २ अनाजों के गुणों की अकारादि क्रम से स्थान २ पर चर्चा की है, यहां केवल प्रमुख खाद्य गेहूँ के आटे के विषय में लिखा जायगा।

आटा जहां तक हो सकें चक्की, पनचक्की या खरास (घराहट) का पिसा हुआ लेना चाहिए। मिलों (आटे की बड़ी मशीनों) का आटा, जिसमें गेहूँ का ऊपर का लाभदायक भाग छील लिया जाता है, उस आटे के दोषों का वर्णन 'भूमिका' और '२० प्रकार के भोजनों' के प्रकरण में आ चुका है।

आटे को पहले थोड़ा गूंध कर रख छोड़ना चाहिये। घंटा डेढ़ घंटा पीछे उसे फिर भली-भांति गूंधना चाहिये, जिससे कि उसमें खूब लेस पैदा हो जाय। आटा जितनी देर तक गूंधा जायगा, उतना ही हलका होगा, जल्दी पचेगा और अधिक शक्तिदायक होगा। आटा गूंधते ही रोटी पकाना होटलों और छात्रालयों में प्रायः देखा जाता है, परन्तु न इसमें पर्याप्त शक्ति होती है और न ठीक प्रकार से पचता ही है।

रोटी पकाते समय गुंधे हुए आटे पर अधिक प्लेथन (बूझा) लगाना अच्छा नहीं; क्योंकि वह कच्चा आटा है और पेट को बिगाड़ता है।

आटे में थोड़ा (सेर आटे में आधा तोला भर) नमक डालने से स्वादिष्ट होने के अतिरिक्त भोजन का शक्तिदायक अंश उत्तमता से रक्त में परिवर्तित हो जाता है ।

अधिक दिनों के पिसे हुए आटे का गुण बहुत कुछ नष्ट हो जाता है । केवल १०-१५ दिनों के लिए इकट्ठा आटा पिसवा सकते हैं ।

आड़ू—ठण्डा और तर है । एक तृप्तिदायक फल है । जिन लोगों को गरमी के कारण भूख कम लगती हो, उनके लिए बहुत अच्छा है । गरमी के ज्वर में रोगी को घंटा दो घंटा पीछे १-१ आड़ू देने से स्फूर्ति उत्पन्न होती है । आड़ू कफ पित्त प्रकृति के लिए विशेष रूप से हितकर है ।

आम—गरम-तर, शक्ति और तृप्तिदायक है । जिस आम में रेशे (सूत से) न हों, वह स्वादिष्ट तो चाहे अधिक हो, परन्तु भारी होता है । मीठे पतले रस का चूसने वाला रसेदार आम अधिक सुपाच्य, गुणकारी और पेट को शक्ति देने वाला होता है । खट्टा आम कभी नहीं खाना चाहिए । पका हुआ आम रक्त बहुत पैदा करता है । इसके ऊपर दूध पिया जाय तो अधिक शक्तिप्रद होता है और आंतों को बल देता है । इसके ऊपर दूध की लस्सी पी जाय तो गर्मी का प्रभाव कम होता है । आम से वात-संस्थान (Nervous system) को उत्तेजना मिलती है, शरीर मोटा हो जाता है, कब्ज दूर होता है, मूत्र खुल कर आता है, शरीर में स्फूर्ति आती है । खाली पेट आम नहीं खाना चाहिये । आम बुढ़ापे को रोकता है । पतले रस के आम और दूध पर ही दो मास रह जाना (आम्र-कल्प) संग्रहणी और मन्दाग्नि की परम औषध है । मन्द अग्नि में चूसने वाले पतले रस के आम के अतिरिक्त "अन्य सब दुष्पाच्य हैं ।

आम का अचार—अचार का वर्णन अन्यत्र पढ़ें ।

आम का मुरब्बा—बहुत उत्तम वस्तु है । स्फूर्तिदायक है और

हृदय, मणिष्क, मेदा, फेफड़ों तथा रक्त को शक्ति देता है। कण्ठ को भी थोड़ा नमूना है (नारद का शीरा थोड़ा हो)।

आमल।—रूख, ठण्डा, रुजिदायक है और मूल्य लगाना है। हृदय की बेचैनी, हृदय की बढ़कत, जिगर, मेदा, पिल्ली, वीर्य की निर्वलता तथा हृदय, मणिष्क और आंखों की दुर्बलता के लिए बहुत अच्छा है।

पाव भर पानी में २ तोले सुन्ने आमले रात को सिगा कर रक्त है और प्रातःकाल उसके नियारे हुए पानी से थोप दो चालों की जड़ें रुद्ध होती हैं। पाव भर पानी में ३ मासे सुन्ने आमले हान रोग, रक्तसे आम्ब बहे जाये तो आंखों के सब रोग दूर होते हैं और ज्योति बढ़ती है। आंखों के लिए और भी अच्छा है, यदि ३ मासे सुन्ना त्रिकला (हरड़, बहेड़ा, आमला) सिगारे।

आमले का अचार—यदि कमी-कमी और थोड़ी मात्रा में खाया जाए तो पाचक अग्नि को बल देता है।

आमले का चूर्ण—संजन के पदचान् २ से ३ मासे भर चूर्ण नांद मिलाकर कांठ नेले से मेदे को शक्ति मिलती है और शीघ्र बंध कर जाता है।

आमले की मारनी—गण्डु (यकृत) और गर्मों के रोगियों को विशेष लाभ पहुँचाती है। पाचक और स्वाग्न्यदायक है। दाल, भज्जी में डालना गुणधरक है।

आमले का सुरज्या—ठण्डा, रुख। हृदय, मणिष्क, मेदा और वात-संन्यास (नरुम प्रिन्डम) को शक्ति प्रदान करता है। रुजिदायक है और गर्मगती तथा गर्मन्य वस्त्रों के लिए विशेष हिन्कर है। मूत्र अच्छा आसना मूत्र थंडे से अधिक बल देता है।

आलु—ठण्डा रुख। पेट के मल को बांधता है। अधिक नाने से अक्षय हो जाता है। आलु ठण्डे पानी से धोकर छिलके सहित उबाल

कर पकाएं और फिर छिलका उतारें तो अधिक स्वास्थ्यकर होते हैं, क्योंकि छिलके के तह में मनसिल होती है, उबालने से वह आलू में लीन हो जाती है, इससे आलू अधिक सुपाच्य हो जाता है। आलू में निशास्ता (Starch) बहुत होता है, जो शक्ति बढ़ाने में सहायक होता है। मेथी के साथ पकाने में बहुत लाभ होता है। आलू अधिक खाना मूत्र में शक्कर लाता है। ('२० प्रकार के भोजन' वाला प्रकरण देखें)

आलू बुखारा—(प्लम) ठण्डा, सुपाच्य। थोड़ी मात्रा में खाया जाय तो पाचक और रक्त पैदा करने वाला है, कब्ज खोलने वाला है। गर्मी के रोगों में लाभदायक है। जिगर को शक्ति देता है। ताजा और सूखा दोनों प्रकार खाया जाता है। ताजा आलू बुखारा यदि खट्टा हो तो अच्छा नहीं।

इमली—ठण्डी रुक्ष। कब्ज खोलने वाली। खट्टी होने के कारण गले को खराब करती है, रक्त को दूषित करती है। इसकी उत्तम सेवन विधि—२ सेर पानी में १ छटांक भिगोकर कुछ घंटे पीछे धीरे-धीरे ऊपर से पानी निथार कर पिया जाए। गर्मी के ज्वर में, पाण्डु, कामला (पीलिया) में इस पानी का प्रयोग बहुत अच्छा है। हैजा और प्लेग के दिनों में इसका प्रयोग रक्षक सिद्ध होता है। इमली से खांसी और जुकाम होने का भय रहता है, इसलिए कफ प्रकृति वालों को इसका सेवन नहीं करना चाहिए।

इलायची छोटी—सौम्य (न गरम न ठण्डी), सुगन्धित, मस्तिष्क, मेदा, हृदय और फेफड़ों को शक्तिप्रद। श्वास (दमा), हिचकी और खांसी को दूर करती है, चित्त को प्रसन्न करती है। कफ को छोटती है। जी मिचलाना, वमन और खांसी में लाभदायक है। चिलम में छिलके सहित रख कर इसका धुआं पीने से हिचकी ठीक हो जाती है।

इलायची बड़ी—गरम और कब्ज करने वाली है। पसीना लाती है। स्फूर्तिदायक है। बादी को हटाती और भोजन को पचाती है।

आमाशय के लिए बहुत शक्तिदायक है, भूख बढ़ाती है, कफ को लीन करती है। इसके छिलकों का पानी हजा और ज्वर में बहुत अच्छा है। यह पानी प्यास को बहुत जल्दी रोक देता है। ४ सेर पानी में दो तोलें छिलके उवाल कर दो सेर रहने पर ठण्डा करके पिलाते रहें। खांड मिलाकर दो इलायची के बीज फांकने से पसीना आकर शरीर सुख का अनुभव करता है। मिर-पीड़ा भी ठीक होती है। माथे पर छिलकों का लेप करने से सिर-पीड़ा दूर हो जाती है।

ईसबगोल तथा सत ईसबगोल—ठण्डा और तर है। प्यास, गरमी के ज्वर और रक्त वेग को शांत करता है। आंनों में लेस के कारण फिसलन पैदा करना है, जिससे शीघ्र सुगमता से उतरता है। इसकी ३-४ माशे की मात्रा कच्चा करती है। ७ माशे से एक तोला तक की मात्रा कच्चा खोलती है। यह गले और छाती की खर-खराहट को ठीक करता है, अंतर्दियों के ब्रणों और पंचिश को दूर करता है। छिलका कुछ अधिक स्वादिष्ट होता है और शीघ्र लाभ पहुँचाता है; दोनों की मात्रा ऊपर लिखे अनुसार।

उड़द की दाल (माष)—गरम तर, मारी, दुष्पाच्य, बलवत् पैदा करती है।

उड़द की दाल अच्छे हाजमे वालों के रक्त, मांस और चर्बी को बढ़ाती है। मोटापा, तर ग्रांसी, दमा, जिगर, अजीर्ण और कच्चा के रोगी इसे कदापि न बरें। इसे सुपाच्य तथा स्वास्थ्यप्रद बनाने का हींग, जीरा, लहसुन, सोंठ या अदरक से छँकना लाभकारी है। इसे अधिक मात्रा में तथा बहुत धीरे ढाल कर कदापि न गाना चाहिए। उड़द की धुली दाल अधिक मारी और हीन-गुण हो जाती है।

ऊँटनी का दूध—गरम, रुच। कुछ हलका और सुपाच्य है। शरीर में स्फूर्ति लाता है। ग्रांमी और दमा में लाभदायक है। बवासीर, तिल्ली, जिगर, जलोदर और अजीर्ण के लिए लाभदायक है। मस्मक रोग

(चार-चार बहुत भूख लगने) में यह दूध मीठा ढाल कर पीना तृप्ति-दायक है ।

अंगूर—गरम, रुक्ष । कब्ज खोलने वाला है, शक्तिदायक है । हृदय, मस्तिष्क, मेदा, फेफड़े और अन्तड़ियों को शक्ति प्रदान करता है । रक्त बहुत पैदा करता है । शीघ्र पच जाता है । जो रोगी बहुत दुर्बल हो गया हो, उसके लिए अंगूर का ताज़ा रस शक्तिप्रद और सुपाच्य है । छिलका किसी-किसी को ग्यांमी लाता है ।

अंजीर—गरम, तर और सुपाच्य है । कब्ज को दूर करता है, पसीना लाता है । स्त्रियों के और मस्तिष्क के सब रोगों में लाभप्रद है, स्फूर्तिदायक है, प्यास को शांत करता है । एक समय में बड़ी अंजीर के केवल ४-६ दाने ही खाने चाहियें ।

५०-१०० सूखे अंजीर जामुन के सिरके में डुबो रखें । तीसरे दिन से चार दाने प्रतिदिन खाने, तो तिल्ली ठीक हो जायेगी ।

ककड़ी, तर—ठण्डी । प्यास और रक्त की गरमी को शांत करती है, गरमी को मिटाती है, मूत्र बहुत लाती है, अपारा करती है, देर में पचती है । इस का पकाया शाक गरमी को हटाता है । ककड़ी नमक और कालीमिर्च लगाकर खानी चाहिये तथा इसे खाने से एक घण्टा पहले और दो घंटे पीछे पानी, लस्सी, शर्बत न पीना चाहिये; अन्यथा ऐसा अजीर्ण होता है, जो हैजे की सीमा तक पहुँच जाता है । जहाँ तक हो सके इस का थोड़ा प्रयोग करना चाहिये ।

कचनार—ठण्डा और रुक्ष । इसके फूलों का शाक वनता है । मेदे को शक्ति देता है । किंचित काबिज है । रक्त को शुद्ध करता है । इसके शाक में थोड़ा सा दही और सफेद जीरा मिलाने से बहुत लाभदायक बन जाता है । उबले हुए कचनार का रायता स्वादिष्ट है और पुराने दस्तों में लाभदायक है ।

कचालू—(देखें अरबी का प्रकरण)

कटहल—कच्चा गरम, रुख । देर से पचता है । अधिक खाया जाये तो रक्त को गाढ़ा और दुर्बल करता है । कुछ कब्ज करता है । जब कटहल पक जाता है, तब गुड़ की भाँति मीठा हो जाता है । प्रभाव लगभग वैसा ही रहता है । थोड़ा खाया जाय ।

कद्दू (काशीफल)—सिंध सागर के जिलों में इसे पेठा कहते हैं । इसकी पहचान और पेटे से इसका अन्तर पेटे के वर्णन में देखें । कद्दू (काशीफल) गरम तर और कब्ज खोलने वाला है । कुछ देर में पचता है, अफारा करता है; इसमें काला या सफेद जीरा डाल लेने से यह दोष कुछ दूर हो जाता है तथा शाक अधिक सुगन्धित और स्वादिष्ट भी हो जाता है । थोड़ा खाना चाहिये । सब प्रकार के पहाड़ी कद्दू यही गुण रखते हैं ।

कमल ककड़ी—देखें भे, मिस ।

कमलगट्टा (कौलडोडा)—ठण्डा और तर । भारी है और कब्ज करता है । कफ, वायु, रक्त और गरमी के दोषों को दूर करता है । जी मिचलाना, कै, हृदय की धड़कन और बेचैनी को दूर करता है । गर्मी के दिनों में सूखा कमलगट्टा तोड़कर उसका हरा पित्ता निकालकर पानी में भिगो रखें, २-३ घंटे पीछे वह पानी बच्चों को पिलाने से उनकी प्यास को शान्ति मिलती है । पांडु और कामला (पीलिया) के रोगी के लिए कमलगट्टा और कमलफल दोनों लाभदायक हैं । कमलगट्टे को सुखाकर भून कर मखाने बनाये जाते हैं, जो सब उपर्युक्त गुण रखते हैं । इनकी ग्वीर बनाकर खाना, या थोड़ा घी से चुपड़ कर, तब पर अच्छा गरम करके, फिर नमक छिड़क कर ग्याना शक्तिप्रद है, तब इसका शीतल गुण जाता रहता है ।

करमकल्ला (करम का साग)—गरम, रुख । कब्ज खोलता है । नौद की कमी में लाभदायक है, पाचन-शक्ति को बढ़ाता है । इसके शाक में घी या तेल अवश्य डालना चाहिये । यह शाक खाने के पश्चात् तेल भर गुड़ खा लेना अच्छा रहता है ।

करेला—गरम, रूक्ष । कफ को घटाता है और वादी को मिटाता है । पेट के कीड़ों को मारता है । कफ प्रकृति वालों के लिए विशेष हितकर है । अफारे को दूर करता है, मूत्र लाता है । दर्दों में हितकर है । भूख अच्छी लगाता है । बिना खटाई भरे इसे घी या तेल में पकाना चाहिए ।

करोँदा—सर्द तर, काबिज । भूख लगाता है । इसके अचार से इसका शाक अथवा मुरब्बा अच्छा है ।

कलौंजी—प्याज का काला-काला सा बीज है, गुण प्याज के से ।

कागजी नींबू—ठण्डा, तर । भोजन को पचाता है, भूख लगाता है । अरुचि को दूर करता है, मेदे और जिगर को शक्ति देता है । जलन और प्यास को मिटाता है । पीलिया, जी मिचलाना, गंठिया और कै को दूर करता है, चित्त को प्रसन्न करता है । गर्मी के ज्वर में लाभदायक है । नींबू को दो मिनट आग पर सेंक कर चीर लें और फिर नमक काली मिर्च लगा कर मलेरिया के रोगी को दें तो ज्वर की गर्मी दूर होकर चित्त प्रसन्न हो जाता है । कागजी नींबू हैजा, प्लेग और विपैली वायु के प्रभाव को नष्ट करता है । खाली पेट अच्छे गरम पानी में एक नींबू निचोड़, थोड़ा नमक मिलाकर पीना, यह सर्वोत्तम विधि है । भोजन के साथ नहीं खाना चाहिए, दो घंटा पहले या दो घंटा पीछे । जो पेट नींबू या नींबू आदि अचार के बिना भोजन नहीं पचा सकता, उस पेट में भोजन नहीं डालना चाहिए, अथवा कुल आधा या चौथाई भोजन करना चाहिए ।

काजू—गरम तर, पुष्टिदायक, काबिज और स्वादिष्ट है ।

कांजी—कांजी एक प्रकार का पानी मिला अचार है । राई, सोंठ, तीरा आदि डाल कर तैयार की जाती है । गाजर की कांजी बहुत बरती जाती है । कभी-कभी कुल पाव भर खाली पेट पी जाय तो यह पाचन-शक्ति को बढ़ाती है । कांजी गले में खुजली पैदा करती है । जो लोग

कफ के रोगों में तथा गले और आँखों के रोगों में फंसे हुये हों, वे इसका प्रयोग न करें। इससे ब्रह्मचर्य का खंडन होता है।

काली मिर्च—साधारण-सी गर्म रुख। पाचन-शक्ति बढ़ाती है। खांसी और पेट के दर्द के लिए बहुत ही उत्तम वस्तु है। खांसी, दमा, अजीर्ण, जुकाम, नींद की अधिकता और अपारा को दूर करती है, कफ को छांटती है। सब प्रकार के शाक-सब्जियों में इसका छालना गुण-कारक है। नकली बहुत आने लग गई है। एक-एक करके ४, ५ दाने मुँह में डालकर निश्चय करें कि कितनी मिलावट है।

किशमिश (दाख, मुनक्का)—गरम और तर। दाख दो प्रकार की होती है—लाल और हरी। हरी अच्छी होती है। रक्त को शुद्ध करती और बढ़ाती है। किशमिश शक्तिदायक है, आँतों को बल देती है और कुछ कब्ज खोलने वाली है। प्रायः सभी रोगों में अच्छी समझी जाती है। खांसी, जुकाम और दमा में लाभदायक है। चेचक और खसरे (Small pox and Measles) के रोगी को कोई औषधि नहीं चाहिए, उसे केवल किशमिश एक छटांक प्रातःकाल से सायंकाल तक एक-एक दो-दो दाने करके गिलाते रहें। मुनक्का जो लम्बी और मोटी होती है, सर्वोत्तम है (देखें प्रथम भाग का अन्तिम अध्याय, डा० जोसया का वक्तव्य)।

कुल्फे का शाक—ठण्डा और तर, किंचित् खट्टा। रक्त और तिल्ली जिगर की गर्मी को शान्त करता है, मूत्र खोलता और कब्ज को दूर करता है, कफ बढ़ाता है। रक्त चाहे किसी मार्ग से आता हो, कुल्फे का पानी आध-आध पाव ५ काली मिर्च मिला कर प्रातः सायं पीएँ।

कुलथ (कुलथी) की दाल—गरम है। किंचित् लम्बे प्रयोग से पथरी को तोड़फोड़ देती है।

कुलफी (मलाई की बर्फ, Ice-cream)—ठण्डी और तर है। कब्ज करती है, परन्तु मूत्र खोलती है, अपारा करती है और भूख

को कम करती है। यह दांत, गले और आंतों को खराब करती है। टाइफाइड और सन्निपात ज्वर का कारण बहुधा यही होती है।

केला—ठण्डा और तर। कुछ कफकारक है। शक्तिदायक खाद्य है। मांस और रक्त पैदा करता है। शरीर को मोटा करता है। जिनकी पाचन-शक्ति क्षीण हो वे इसका सेवन कम करें। केला कुछ कब्ज करता है। कच्चे केले की सब्जी अच्छी है। गरमी और रक्त के दोषों को दूर करता है। काबिज है। ब्रह्मचर्य का रक्षक है। स्त्रियों के श्वेत प्रदर, रक्त प्रदर रोगों में उत्तम है।

केला कई प्रकार का होता है। कलकत्ती केला बहुत छोटा, पीला और खटास लिए होता है। यह पुरानी पेचिश, दस्त और संग्रहणी के रोगों के लिए बहुत उपयोगी है।

केशर—गरम रुच है। वात-संस्थान, हृदय, मस्तिष्क और मेद कोशक्ति देता है। चित्त को प्रसन्न करता है। कुछ कब्ज करता है। चेचक और खसरे (Small pox and Measles) के रोगी को ४-५ तुरियां दे देने से सारा विष बाहर निकल आता है। केशर कफ वात प्रकृति वालों के लिए स्वास्थ्यप्रद है। केशर की नसवार मस्तिष्क को शक्ति देती है। मात्रा ३ रत्ती। केशर से यथार्थ लाभ मुसलमानों ने ही उठाया है, वे चावलों के पुलाव जर्दा आदि में इस शक्तिदायक पदार्थ का बहुत प्रयोग करते हैं। हिन्दू केवल वहीखाते को इससे पोतते हैं, क्योंकि उनका जीवन वहीखाता ही है। जो खर्च कर सकें, वे वात कफ प्रकृति वाले इसकी १ रत्ती प्रति दिन चाहे किसी भी रूप में सेवन करें।

काश्मीरी केशर उत्तम होता है। केशर में आजकल ठगी बहुत बढ़ गई है। कई प्रकार के ऐसे फूल होते हैं, जिनमें तारें-सी होती हैं। दुष्ट लोग इन तारों को इकट्ठा करके केशर के पानी में रंग लेते हैं और केशर के नाम से बेच देते हैं। रोगी बेचारे ऐसे केशर से और भी अधिक रूग्ण हो जाते हैं। मनुष्यता का कैसा पतन है! सो केशर

अच्छी प्रकार परख कर लेना चाहिए । (असली केशर का सन् १६५६ का भाव ॥=) प्रतिमाशा या ७ तोला)

खवाड़ा—काविज, गलूर के से गुण ।

खरबूजा—गरम, तर है । स्फूर्तिदायक है, तरावट देता है, कब्ज, मूत्र और पसीने की रुकावट में लाभदायक है । खाली पेट या बहुत भरे पेट खरबूजा नहीं खाना चाहिए, दोनों समय के भोजनों के मध्य का समय इसके लिए अच्छा है ।

खजूर—गरम, रुख, आमाशय को बल देती है, वादी और बलगम को मिटाती है, कुछ कब्ज करती है, कफवाली प्रकृति वालों के लिए बहुत अच्छी है, शरीर को मोटा करती है । खजूर खा कर छाछ पी ली जाय तो तुरन्त पच जाती है, बल बढ़ाती है ।

खिरनी—खजूर के से गुण, परन्तु अफारा करती है । थोड़ी ग्रायें ।

खट्टा—(मोटा नींबू)—गरम, रुख । छोटे कागजी नींबू से यह ब्रतिया होता है । पानी या शरबत में निचोड़ने से इसका प्रभाव ठंडा और रुख हो जाता है । यह वादी और कब्ज को दूर करता है । पेट दर्द, कै, जी मिचलाना, प्यास, मुख का स्वाद ठीक न रहना और पेट के कीड़ों को दूर करने के लिए केवल औषधि रूप में बरतने का यह अच्छी वस्तु है । खांसी, जुकाम के रोगों में हानिकारक है । (देव नींबू) ।

खांड—गरम, तर । कफ को तर करती है । शरीर में शक्ति उत्पन्न करती है । कोयले पर डाली हुई खांड का धुआँ नाक के रास्ते अन्दर खींचना, रुके हुए जुकाम में बहुत लाभदायक है । खांड का शर्वत ठण्डा होना है, प्यास को मिटाता है । पसीने को साफ करती है ।

निर्वलता में जब जी धुटने लगे, दो तोले भर खांड, शहद या शक्कर ले लें । (प्रथम भाग में कई स्थलों पर खांड की विस्तार से चर्चा की है) ।

खीरा—ठंडा और तर है । कब्ज को दूर करता है । पियास, मूत्र की जलन व रुकावट और गरमी के समस्त दोषों में खीरा लाभदायक है । खीरा सदा नमक व कालीमिर्च लगा कर खाना चाहिए । एक दिन में छोटे-छोटे एक या दो से अधिक कमी न खायें । पका हुआ खीरा ठंडा प्रभाव खो बैठता है । खीरे के बीज रगड़ कर पीना न्पर्युक्त रोगों में अधिक लाभदायक है । खीरा खाने से एक घंटा पहले या दो घंटे पीछे ही पानी पी सकते हैं, अन्यथा हैजा हो जाने का भय है ।

खुम्ब—खुम्ब पृथ्वी के पसीने से गरमी की ऋतु में वर्षा हो जाने के पश्चात् पैदा होती है । ठण्डी, तर और कब्ज करने वाली है, अफारा करती है, कफ कारक है और रक्त को विगाड़ती है । थोड़ा आगे लिखा गरम मसाला मिला देने से इसके दोष एक सीमा तक दूर हो जाते हैं । ढींगरी और गुच्छी भी धरती के पसीने से अपने आप ही पैदा होती है और उनके भी यही गुण हैं ।

खुरमानी—थोड़ी गरम । कब्ज खोलने वाली है, पेट के कीड़ों को मारती है । प्यास, ववासीर ज्वर और आंतों में सुई हो जाने में इसका सेवन अच्छा रहता है । शक्तिदायक है । खट्टी खुरमानी गले को खराब करती है और अफारा करती है । इसकी मीठी गुठली की ८-१० गिरी खा लेनी लाभदायक है, अधिक नहीं । सूखी और ताज़ी दोनों प्रकार की खाई जाती है । सूखी गरम है ।

खोआ (मावा)—देखें खबड़ी का वर्णन ।

गन्ना—ठण्डा और तर है । कफ उत्पन्न करता है । भोजन को पचाता है, शक्तिदायक है, कब्ज खोलता है, रुक्षता को दूर करता है । थोड़ा भारी है । छाती में रुके हुए कफ को निकालता है । मूत्र को

खोलता है। शरीर को मोटा करता है। पेट की गरमी और जलन को शान्त करता है। गन्ने को दाँतों से चूसना अधिक लाभकारी है। जब शरीर में सरदी, वादी और बलगम बढ़े हुए हों, तब इसका सेवन हानि करता है। कोल्हू में से निकाला हुआ रस यदि ज्यादा देर हवा में रहे, तो उससे अफारा होने का डर रहता है, और वह देर में पचता है तथा मूत्र बहुत लाता है। गन्ने के रस की ग्वीर ठंडी और शक्तिप्रद है।

गरम-मसाला—दाल-भाजी में गरम मसाला डालने से शाक-दाल आदि सुपाच्य, सुगन्धित और स्वादिष्ट हो जाते हैं, परन्तु इसके कारण भोजन अधिक न किया जाय। निम्नलिखित गरम मसाला अच्छा है। जब दाल या भाजी पक कर चूल्हे से उतार ली जाए, तब चुटकी भर डाल दें। पेट दर्द और अपचन में यही गरम-मसाला ३ माशे १ माशा नमक मिला कर गरम पानी से फाँक लें।

काली मिर्च

सफेद जीरा

काला जीरा

बड़ी इलायची (इाना)

दारचीनी

लौंग

हॉंग (भुनी हुई)

एक छटाँक

एक छटाँक

आधी छटाँक

आधी छटाँक

एक तोला

आधा तोला

३ माशे

अलग-अलग कूट-पीस मिला कर शीशी में बन्द रखें, ताकि सुगंध और सुगन्ध घटने न पाएँ। छोटे परिवार में थोड़ा-थोड़ा न्यार करें।

जिन्हें धनियाँ की गन्ध प्रिय हो, वे एक छटाँक पिसा हुआ सूखा धनियाँ मिला लें। यह मसाला सबके अनुकूल है। बाजार से पिसा पिसाया कमी न लेना चाहिए, क्योंकि उसमें अधिक भाग सन्ते दाम वाले धनिये का ही होता है और अच्छी बन्नुएँ नाम मात्र तथा घटिया वाली जाती हैं।

गाजर—ठंडी और तर है। कब्ज को खोलती है, गरमी वादी और बलरामी रोगों तथा हृदय की अधिक धड़कन में लाभदायक भोजन है, रक्त पैदा करती है, मस्तिष्क और मेदे को शक्ति देती है, मूत्र लाती है, ब्रह्मचर्य की सहायक है।

गाजर कई प्रकार से खाई जाती है। कच्ची, भाजी, हलवा, अचार, मुरब्बा या कांजी के रूप में। गाजर का मुरब्बा हृदय, मस्तिष्क को शक्ति देता है। गाजर उबाल कर और रुचि अनुसार मीठा या नमक मिला कर खाना स्वास्थ्य के लिए अति उत्तम है। रात को पानी में उबाल रखें, प्रातः छिलका और गुठली निकाल कर खाएँ, यह सर्वोत्तम है। बहुत घी-दूध में बना गाजर का हलवा भारी, दुष्पाच्य, महंगा और बेकार है।

गाय का दूध—सौम्य है और सब पशुओं के दूध की अपेक्षा अधिक लाभदायक है। प्रत्येक ऋतु, प्रत्येक आयु और प्रत्येक प्रकृति के अनुकूल है। कब्ज को दूर करता है, मस्तिष्क को विकसित करता है। हृदय और फेफड़ों को शक्ति देता है। सुपाच्य है, शक्ति और यौवन को स्थिर रखता है।

स्वस्थ गौ का ताजा गर्मागरम पिया जा सकता है, विलम्ब हो जाने पर उबाल कर पीना चाहिए। (देखें दूध का वर्णन)।

गुच्छी—देखें खुम्भ का वर्णन।

गुड़—गर्म तर। पाचन-शक्ति को ठीक करता है। मूत्र लाता है, शक्ति बढ़ाता है, शरीर को मोटा करता है। गुड़ अदरक के साथ बलराम को दूर करता है, हरड़ के चूर्ण के साथ गर्मी को और सोंठ के साथ हर प्रकार की वादी को दूर करता है तथा शक्तिदायक है। इसलिए गुड़ भिन्न-भिन्न विधियों से सेवन किया हुआ एक उत्तम औषधि की औषधि और भोजन का भोजन है। गुड़ का अधिक सेवन रक्त और दाँतों को बिगाड़ देता है। मेहनत मजदूरी करने

घालों को तथा भूसा, मट्टी, कोइला और अनाज की उल्ट-फेर करने के पदचान् ? छटाँक गुड़ खा लेना चाहिए। मेदा और पाचन अंगों का मल निकालता है। गुर्दा के दर्द के लिए लाभदायक है। भोजन के पदचान् तोला, दो तोला खा लेना पाचक गुण रखता है।

गुलाब का गुलकन्द—गर्म तर। कब्ज खोलता है, मेदा को शक्ति देता है। बूढ़ों को प्रतिदिन ही तोला भर मिल जाय तो, बहुत अच्छा है। वादी के रोगों में इसका भोजन विशेष लाभदायक है। फेफड़े के लिए शक्तिप्रद है।

गुलाब का अर्क—गर्म तर। मस्तिष्क और आमाशय को शक्ति देता है। हृदय की चेंचनी दूर करता है। चित्त को प्रसन्न करता है। पाचक और कुछ कब्ज खोलने वाला है।

गूलर—सौम्य है। बलगम को दूर करता है। नजला, सूखी ग्यांभी, रक्तदुष्टि और दमा (श्वास) को लाभदायक है।

गेहूँ—तनिक गरम तर। सब अनाजों से अच्छा है। गेहूँ की अच्छी पकी हुई रोटी शरीर को पुष्ट बनाती है, रक्त, मांस और चर्बी पैदा करती है।

इसकी कच्ची या जली हुई रोटी, दोनों स्वान्ध के लिये हानिकारक है। चासी रोटी देर में पचती है और अधिक चासी रोटी पेट में दर्द पैदा करती है। मट्टी में भुने हुए गेहूँ बलदायक हैं, इनमें थोड़ा गुड़ व शक्कर मिलाकर ग्याना लाभदायक है। मेदा और वारीक आटा पाचन-क्रिया पर भार डालते हैं। इन्हें कदापि न बरतना चाहिए (देखिए आटे का वर्णन)।

गांठ गोभी—गरम रुच। पेट को अशुद्ध करती है, अपारा करती है, सूत्रल है। गांठ-गोभी में थदरक, कालीमिरच और काला जीरा डालना लाभदायक है। गीरा आदि की भांति कच्ची भी ग्वार्द जाती है। थोड़ा ग्याना अच्छा है।

गोभी फूल—ठंडी, रुक्ष, मूत्रल और भारी है । वादी और अफारा करती है । गोभी अधिक नहीं खानी चाहिए । विना अदरक मिलाए नहीं खानी चाहिए । गोभी एक स्वादिष्ट सब्जी है, पर जितनी स्वादिष्ट है, उतने गुण इसमें नहीं हैं ।

गोभी बन्द—ठण्डी, रुक्ष और कुछ मूत्र लाने वाली है । सुपाच्य और स्वास्थ्यप्रद है । रक्तदुष्टि को दूर करती है । कब्ज को खोलती है । प्यास की अधिकता तथा मधुमेह (शूगर) में अत्यन्त लाभदायक है ।

ग्रेप फ्रूट—स्वाद और गुण में 'चकोतरा' से बढ़िया है ।

घी—गरम और तर है । घी शरीर को मोटा करता है, हृदय व मस्तिष्क को शक्ति पहुँचाता है, बलवर्धक है; परन्तु जिस प्रकार विना ज्वाला के आग पर घी डालने से आग नहीं भड़कती, प्रत्युत बुझ जाती है, उसी प्रकार जिन की पाचन-शक्ति दुर्बल हो, उन्हें घी हानि पहुँचाता है, लाभ नहीं । ज्वर में नहीं खाना चाहिए ।

जिसने विष खाया हो, जिसे साँप ने काटा हो, जिसे प्लेग हो गया हो, उसे आध पाव शुद्ध घी दो-चार बार दूध में या वैसे ही पिला देना, सब प्रकार के विषों को बहुत कुछ निकाल देता है । काली और सूखी खांसी में शुद्ध घी के सेवन से गला तर होकर कष्ट दूर हो जाता है । कफयुक्त तर खांसी और जुकाम में घी खाना मना है । नए ज्वर में घी विष का काम करता है, थोड़ी मात्रा में घी खाना बुढ़ापे को दूर रखता है और रक्त शुद्ध करता है ।

वैजिटेबिल (वनस्पति) घी में शक्ति कम होती है, आंख और गले को दूषित करने का प्रभाव अधिक होता है । सन्तान उपजाऊ अणों को दूषित करता है । आजकल लोगों के स्वास्थ्य बिगड़ने का एक बड़ा कारण बनावटी और मिलावटी घी है । बड़े नगरों में अपने दूध की क्रीम निकलवा कर गृहिणियां घी बना लेती हैं । साधारणतः एक छटांक

से अधिक घी प्रतिदिन नहीं खाना चाहिए। यदि शुद्ध मक्खन का प्रबन्ध हो सके तो घी से अच्छा है। मरीचे का अच्छा घी न मिले, तो न खाएं या मरीचों के तेल का प्रयोग किया जाए। (देखें मरीचों का तेल)।

घिया-कद्दू (लोकी)—घिया गोल और लम्बा दो प्रकार का होता है। इसका छिलका हरा और बहुत मुलायम होता है। यह ठण्डा और तर है। कद्दू को थोड़ा खोलने वाला और सूत्र लाने वाला है। मन्दार्गि, पित्त के चर तथा अन्य गर्मी और रक्त के रोगों में बहुत लाभदायक है, बहुत सुपाच्य है। प्यास को कम करता है। इसलिये डाक्टर वैद्य प्रायः रोगियों को इसकी सज्जी बनाने हैं। घिया को काटकर हाथ-पैर के तलुओं पर मलने से गर्मी का वेग बहुत कम हो जाता है। भूना हुआ उत्तम है।

चकोतरा—ठण्डा और तर है, भूय लगाना है। पित्त-प्रकृति वालों के लिए बहुत अच्छा है। प्यास और थकान को दूर करता है। स्फूर्तिदायक फल है। जिसमें मिठास अधिक, खटास कम, और लाल रंग की तुरियां हों, वही अच्छा है। (देखें त्रेप फल)।

चटनी—पुदीना, धनियां, प्याज आदि में नमक-मिर्च व अनार-दाना डालकर रगड़ने से चटनी बन जाती है। इसली या अमचूर में किशमिश, छुहारा, खान्द और नमक डालने से भी चटनी तैयार होनी है। चटनी का कभी-कभी थोड़ा सेवन पाचनशक्ति को लाभ पहुँचाना है, चित्त को प्रसन्न करना है। पुदीना और धनियाँ की चटनी अधिक अच्छी है। यदि खांसी, जुकाम, गले की खराबी आदि न हो जाया करते हों तो थोड़ी मात्रा में प्रयोग करें; परन्तु सप्ताह में १-२ बार से अधिक चटनी खाना स्वास्थ्य के लिए हानिकर है। निम्न सेवन करने वालों का दुर्भाग्य है कि उन्हें इसके बिना न तो खाना पचता है, न म्याद ही देता है।

चना (झोला)—गरम रुच। शरीर की शक्ति को पुष्टि देता है। तिल्ली, जिगर और गुर्दे के दोषों में चने का शुर्वा (तरी, जलांश)

लाभदायक है । पेट और कमर को शक्ति देता है । भुने हुए चने में गुड़ मिलाना लाभदायक है । नजला, मधुमेह और वीर्य के रोगों के लिए चने का उचित मात्रा में सेवन सब प्रकार अच्छा है ।

हरे कच्चे चनों का प्रभाव न गरम है, न ठण्डा । इसका शाक सब प्रकार की प्रकृति वालों के अनुकूल है और शक्तिप्रद होता है, परन्तु थोड़े ही खाने चाहिए । अधिक खाने से अफारा होने का भय रहता है । इसमें काला जीरा या अदरक अवश्य डालना चाहिये । हरे चने भून कर (होलें बनाकर) खाना बलवर्धक है । मधुमेह (शूगर) में चने की रोटी ही हितकर है ।

चन्दन (सन्दल)—ठंडा तथा सौम्य है । तीन प्रकार का होता है—श्वेत, रक्त और पीला । श्वेत चन्दन ही उत्तम है और यही अधिकतर प्रयोग में लाया जाता है । श्वेत चन्दन ठण्डा, रुद्ध, हलका और प्रसन्नता-दायक है । प्यास, हृदय, मस्तिष्क, आमाशय और यकृत की गर्मी को दूर करता है । कफ, चेतना-नाश, गर्मी और रक्त के सब विकारों में हितकर है । घिसकर माथे पर लेप करने से गर्मी की सिर की पीड़ा नष्ट होती है । चन्दन का शर्वत और लेप मस्तिष्क को तृप्त करता है, स्मृति को बढ़ाता है । पित्त तथा पित्त-कफ प्रकृति वालों को हितकर है ।

चपनी—घिया कहूँ के से गुण, कुछ अफारा करती है ।

चरचीण्डे पण्डोल—१-२ फुट लम्बा होता है । तोरी के समान गुण ।

चाय—गरम तथा रुद्ध है । थकान और सर्दी को तथा इनसे उत्पन्न हुई सिर-पीड़ा को दूर करती है । पसीना लाती है । जब पेट पानी से भरा हो परन्तु फिर भी बार-बार प्यास लगती हो तब चाय लाभ-दायक है । मूत्र लाती है । नोंद को कम करती है, पर मलाई, दूध मिलाने से चाय का यह दोष कम हो जाता है । नित्य पी जाय तो रक्त और पाचनशक्ति को बिगाड़ती है ।

चावल—ठण्डे और रुज होते हैं। सब प्रकार के चावल सुमान्य होते हैं, किंचित् कठ्ठ करने हैं, गर्मी को मिटाते हैं। सांठी चावल नए पुराने सब अच्छे हैं, परन्तु अन्य सब प्रकार के एक-दो वर्ष के पुराने खाने चाहिये। उपेक्षित और संग्रहणी में पुराने चावल खाना बहुत अच्छा भोजन है। दन्त-पेचिश में दही-चावल खाना लाभदायक है, परन्तु साथ ही ज्वर हो तो दही खाना मना है। मशीन से छिलका उतरे हुए चावलों का गुणकारी भाग नष्ट हो जाता है, इसलिए आंगुली (मूसल) से छुंटे हुए चावल ही अच्छे होते हैं। चावल शेष अनानाओं से कम शक्तिप्रद है; दूध और चावल खाना भी बहुत न्याय्य व शक्तिप्रद है। उबाला चावल (भात) अधिक गुणकारक है।

चिन्मड़—परवल के आकार का १-२ नोला भर का प्रार्माण फल है। कच्चा ठंडा और रुज होता है। कठ्ठ और अफारा करता है। पका हुआ चिन्मड़ गरम-तर और पाचक होता है। अदमरी (पथरी) को नोड़ता है, रुई और सूत्राशय को बल देता है। कच्चे चिन्मड़ में अदरक डालने से डमका दोष दूर हो जाता है। यथासंभव पके हुए चिन्मड़ का प्रयोग करना चाहिये। (पथरी और रुई के रोग में चिन्मड़ और कुलथ की दाल सर्वोत्तम है।)

चित्तगोजे (न्योजे, नेजे)—गरम तर हैं, देर में पचने हैं, भोजन के पश्चात् इनका खाना लाभदायक है। भोजन से पहले भूख कम करते हैं। थोड़े खाने चाहिये।

चिरौजी—साधारण गरम, वात-रक्त नाशक। शरीर को बल देती है और गरम रखती है।

चीकू—सौम्य, कुछ कठ्ठ-कृशा होता है।

चुकन्दर—गरम तर है। कफ को मुहता है। मन्निष्क को तर करता है, जिगर को बल देता है, रक्त तथा शक्ति को बढ़ाता है, स्त्रियों

के दूध को बढ़ाता है, जोड़ों के दर्द में लाभ करता है । उबाल कर खाना अधिक अच्छा है ।

चुंगां—गरम, रुक्ष, कड़वी, वात रोग नाशक, रक्तशोधक ।

छाछ (पक्की लस्सी), मठा—ठण्डी और तर है । दही को मथकर तैयार होती है । यह शीघ्र पच जाती है । थोड़ी कब्ज करती और बलवर्धक है । बिना मक्खन निकाले जो छाछ तैयार होती है, वह शरीर को मोटा करती है, परन्तु देर से पचती है । इसमें बर्फ डाल देने से पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है । कफ प्रकृति वाले छाछ में सांठ, काली मिर्च और पिप्पली (मघ) तीनों बराबर मिलाकर १ माशे डालकर पीएं । और वात प्रकृति वाले १ माशा सोंठ तथा नमक डाल कर पीएं । पित्त प्रकृति में खांड डाल सकते हैं । छाछ का टपका हुआ पानी बड़ा पाचक होता है । कफ और वात के बिगाड़ में छाछ अच्छी नहीं ।

दही में चौथाई भाग पानी डालने और मक्खन निकाल देने से मठा बनता है, जो सर्वोत्तम है । मठा अजीर्ण, यकृत (जिगर), प्लीहा (तिल्ली), अर्श (बवासीर), अतिसार (दस्त), संग्रहणी तथा प्रवाहिका (पेचिस) में अमृत समान काम करती है । छाछ के प्रतिदिन के प्रयोग का स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है । आम-ज्वर (नये बुखार), दर्द, बादी में छाछ कदापि नहीं पीना चाहिए । जोर्णज्वर (पुराने बुखार), टाईफाईड बुखार, मोतीभरा में लाभकारी है ।

छुहारा—गरम है । फेफड़ों और छाती को बल देता है । ब्रह्मचर्य का खण्डन करता है । सरदी, बादी और कफ के रोगों में लाभ करता है, पीठ की पीड़ा को लाभ करता है । तीन-चार दाने से अधिक एक समय में न खाना चाहिए, नहीं तो गरमी करता है ।

जल—देखें पानी का वर्णन ।

जामुन—ठण्डा, रुक्ष । यह रक्त और पित्त के दोषों को दूर करता है । कुछ कब्ज करता है, भूख लगाता है । प्लीहा (तिल्ली), यकृत

(जिगर), आमाशय (मेदा) और क्लोम (पक्रियस) को बल देना है। विशेष कर पित्त प्रकृति वालों के वालों को मढ़ने में बचाता है। मूत्र के अधिक आने और मूत्र में शक्कर के आने को रोकता है। दाँतों को दृढ़ बनाना है। इसकी गिरी बार्थ को बल देती है। प्रमेह और मूत्राशय को दुर्बलता में बहुत लाभदायक है। जामुन के नले की नरम छाल मुग्या कर पीसकर ३-३ मासे छाल के साथ देना संग्रहणी में अच्छा है।

जिमीकंद—गरम नर है, मूत्र बहुत बढ़ाना है, मेदा और जिगर को शक्ति देता है। वान-कक की अश (बघारमर) के लिए इसका कुछ मात्रा निरन्तर प्रयोग रोग को सदा के लिए दबा देता है। कुछ विरेचक (थोड़ा कज-कुशा) है और उदर रोगों को दूर करना है। इसकी जितनी प्रशंसा की जाय थोड़ी है। हाँ मेर या अधिक बड़नी में से कटवा कर लें। इसके छोटे-छोटे टुकड़े करके चाँ या तेल में तल लिए जाते हैं। तन्यश्चान आलू के समान पतला सौरया वाला शाक बना लिया जाता है। अन्य सब शाक आदि में इसके कुछ टुकड़े डाल देने से लाभ होता है।

जीरा काला—गरम है। कफ और बाढ़ी को दूर करना है, भोजन को पचाता है, मूत्र लगाता है।

जीरा मफेद—थोड़ा गरम है। कफ को कम करना है। बाढ़ी को दूर करता है। बच्चे की माता के स्तनों में दूध बढ़ाना है। बल-वर्धक है।

जैतून का तेल—गरम नर, कज्जकुशा और शक्तिवर्धक है।

जौ—ठण्डा सूख। मेदे को बल देता है, कफ और बाढ़ी को दूर करता है, सूत्रक है। ख़ाँसी, दमा, गर्मी की फिर-बीड़ा, मोटापन और प्यास में लाभदायक है। जौ को घानी में सिगा कर आंगनी में छिन्नका उतार लें और फिर खीर की भाँति दूध में पकाकर स्वार्थे नो शरीर मोटा होता है। जौ के सन्त, गरमी में ठण्डक पहुँचाते हैं और बल देने हैं।

ज्वार (छोटी ज्वार या चरी)—सौम्य (न गर्म न सर्द) और न रुक्ष । देर में पचती है, अफारा करती है । घी और मोठे के साथ खाने से बल देती है और अफारा भी नहीं करती ।

टमाटर—सौम्य (न गर्म न सर्द), रुक्ष । भूख लगाता है । भोजन पचाता है । वादी के रोगों में लाभ करता है । कब्ज-कुशा है । अफारा को दूर करता है । स्वास्थ्यप्रद है । कच्चा या कच्चे का रस, या उबाल कर निचोड़ा सूप सर्वश्रेष्ठ है ।

टेण्डस (टींडे)—ठण्डे और तर हैं । हाथ-पैर की जलन, मूत्र की कमी, गर्मी के ज्वर की प्यास तथा गर्मी के दूसरे कष्टों में लाभदायक हैं । वायु पैदा करते हैं । कफ के रोगों में न खायें । काली मिर्च, इलायची और काला जीरा डालने से टींडे की सब्जी सब प्रकृति वालों के अनुकूल होती है । सूखी खांसी में टींडे गूले को तर करते हैं ।

टेंट (डेहले)—गरम, काबिज, दीपन, पाचन ।

डबल रोटी—गेहूँ के आटे में खमीर उठा कर यह रोटी भट्टियों में बनाई जाती है । योरुप, अमेरिका में यही खाई जाती है । यह सुपाच्य और स्वास्थ्यकर है, रक्त पैदा होती है ।

डबल रोटी मैदा, सूजी, मोटे आटे और चोकर की बनाई जाती है ।
मैदा की डबल रोटी घटिया होती है ।

डबल रोटी से थोड़ा कम खमीर डालकर तन्दूरो में पेशावर और काबुल के प्रदेश में रोटी पकाई जाती है । इसको 'नान' कहते हैं । परन्तु इन दोनों से नमक पड़ी सादी रोटी अधिक स्वास्थ्य व शक्तिदायक होती है और डबल रोटी के टोस्ट की अपेक्षा शीघ्र पच जाती है ।

ठींगरी—खुम्ब के गुण हैं । खुम्ब का वर्णन पढ़ें ।

डेहले (टेंट)—गरम, काबिज, दीपन, पाचन ।

तम्बाकू—गरम और अत्यधिक रुक्ष है । चाहे किसी रूप में प्रयोग किया जाए, यह अत्यन्त हानिकारक वस्तु है । फेफड़ा, हृदय,

समिपक और यकृत (जिगर) को बहुत हानि पहुँचाता है। तम्बाकू रक्त में विषैला सादा (निकोटीन) पैदा करता है। तम्बाकू सेवन करने वाले के रक्त में रोग का मुकाबला करने की शक्ति बहुत घट जाने से कोई भी रोग उसे बुरी तरह दवा लेता है। तम्बाकू की पतली ढंडी आंख में फेरने से आंख की खुजली दूर होती है।

तरबूज—ठण्डा है। रक्त और गरमी को उर्चजना को रोकता है। सूत्र लाता है। कफ पैदा करता है। गरम प्रकृति वालों को बहुत लाभ करता है। इसे न तो भोजन से विलुप्त पहले, और न ही भोजन से दो-तीन घंटे पीछे तक खाना चाहिए। अधिक खाने से या ठंड के समय खाने से जोड़ों में दर्द करता है, अफ़ारा करता है।

छोटे-छोटे तरबूज (टीस्टक, कालक) का शाक बनता है। सूना हुआ भी बहुत स्वादिष्ट होता है। इसका प्रभाव पके तरबूज जितना ठंडा नहीं होता।

तिल—गरम तर है, देर में पचते हैं। इन्हें थोड़ा मँक लिया जाए तो अच्छा है। झिलके उबरे हुए और धुले हुए तिल वातारो (बादी की बवासीर) में बहुत लाभदायक हैं। बहुसूत्र रोग में तिल, शक्कर मिलाकर पीस कर थोड़ा गरम करके गजक बना कर खाना बहुत लाभदायक है। तिल गले की खुजली को भी लाभ करते हैं। शरीर को मोटा करते हैं।

तोरी हरी (सूंगी तोरी)—इसका झिलका हरा और ऊपर चार छः नसें लम्बाई की आँर होती हैं। कुछ सवे-तर है। यह सुपाच्य है। पाचनशक्ति को बढ़ाती है। शुद्ध रक्त बनाती है। हर प्रकार के ज्वरों में काली निर्व पड़ा हुआ तोरी का रस (जरी, शोखा) पी लेने से चित्त शान्त हो जाता है। तोरी भूख लगाती है, मुँह का स्वाद ठीक करती है। वात-कफ की अविक्रता में अदरक या गरम मसाला डालना चाहिए।

तोरी हरी (घिया तोरी)—इसके ऊपर नसें नहीं होतीं। छिलका साफ और ऊपर धब्बों वाला होता है। यह ठंडी और तर है। यह गर्मी को ठीक करती है। वात (वादी) और कफ के रोगी काला जीरा और मोटी इलायची डालकर खायें तो इसका ठंडा होना इनको हानि नहीं पहुँचाता। तोरी एक स्वास्थ्यकर सब्जी है।

दही—गरम तर, चिकना और भारी है। हृदय, मस्तिष्क और अन्तर्द्वियों को बल देता है। मन्दाग्नि, संग्रहणी, अतिसार रक्त के दोषों में दही बहुत लाभदायक है। मीठा दही कफ बढ़ाता है, बल देता है, वात (वादी) नाशक है। खट्टा दही रक्त को उत्तेजित करता है, छाती में जलन, खांसी और जुकाम करता है, पित्त के रोगों में दही खाँड डाल कर, कफ के रोगों में सोंठ और काली मिर्च डालकर, तथा वात के रोगों में सोंठ, नमक, जीरा मिला कर खाएं।

गाय का दही—सुपाच्य, भूख लगाने वाला, बलवर्धक है। संग्रहणी और रूक्षता का नाशक है। भैंस का दही—भारी है। निद्रा, चर्बी और कफ को बढ़ाता है। बकरी का दही—मीठा, हल्का, पाचक है, तथा पुरानी खांसी, यक्ष्मा, श्वास, अर्श (बवासीर) को दूर करता है।

दही से सिर धोना दिमाग और बालों को बल देता है। गरम रोटी, गरम चावल, सिरका, चाय, शर्बत, मछली और तेल के साथ-साथ दही नहीं खाना चाहिए। बिगड़े हुए दूध का दही रक्त को बिगाड़ता है। दही शाम के समय नहीं खाना चाहिए और यदि खाया जाय तो नमक, सोंठ, काली मिर्च अवश्य डालना चाहिए, दही से निचोड़ा हुआ पानी बहुत ही उत्तम पदार्थ है। (देखें बीस प्रकार के भोजन का प्रकरण)।

दाख (द्राक्षा)—देखें किशमिश का वर्णन, तथा फुटकर बातों का प्रकरण। वहां बहुत लाभदायक परामर्श दिए हैं।

दालें—दालें हमारे भोजन का सबसे बड़ा बहुमूल्य अंश हैं। रक्त और मांस अधिक तो दालों से ही बनते हैं। चावल और रोटी

के साथ दाल का होना बहुत आवश्यक है। नई रोशनी और नए फैशन के कारण बाबू लोगों को दालों से घृणा हो गई है। शाकों के लिए इनमें बहुत रुचि हो गई है। मरणा रहे कि शाक सुपाच्य और स्वास्थ्यकर तो अवश्य हैं, परन्तु उनमें बलवर्धक और शरीर की वृद्धि में काम आने वाले अंश दालों की अपेक्षा बहुत कम होते हैं। दिन में एक बार दाल अवश्य ग्यानी चाहिए। बूढ़े और जिनकी पाचन-शक्ति कम हो, उनके लिए दालें सदा छिलके समेत ही पकायें; वे दाल न ही खायें तो अच्छा। अन्य सब खाएं।

दूध—तर, गरम। गर्मी-सर्दी में अनुकूल। स्वस्थ पशु का दूध मनुष्य के लिए अमृत है। दूध का विविधपूर्वक प्रयोग करने से मनुष्य वृद्धावस्था तक बलवान बना रहता है। बच्चों और बूढ़ों के लिये तथा पिलाने वाली स्त्री के लिए दूध का प्रबन्ध अवश्य करना चाहिए।

अधिक उवाला हुआ दूध मारी और कच्चा करने वाला होता है। इसका बल देने वाला अंश बहुत कुछ जल जाता है।

गौ का दूध ताजा हुआ हुआ गर्मागरम पीना चाहिये, भैंस और भेड़ का दूध गरम करके कोमा और बकरी का गरम करके ठंडा बरतना चाहिए। गौ के दूध को ठंडे हुए ४-१० मिनिट गुजर जाय तो इसे भी थोड़ा औंटा कर ननिक कोमा-कोमा पीना चाहिए। डेरीफार्मों में दूध को बर्फ की मशीन (Refrigerator) में से गुजारा जाता है; जिससे वह ठंडा हो जाता है और दोषों से भी बचा रहता है; परन्तु अधिक ठण्डा दूध दुग्धाच्य है। जिनको रोग अथवा दुर्बलता के कारण दूध न पचता हो, वे छटांक दो छटांक से प्रारम्भ करके धीरे-धीरे बढ़ाएं, या दूध में दो रत्ती सुना हुआ सुझागा मिलावें, या चूने का पानी आध तोला भर मिलावें। इनसे अपनी पुनिक 'गर्भवती, प्रसूता और बालक' में एक पूरा अध्याय 'बच्चे के लिये दूध' प्रकरण में लगा दिया है, क्योंकि दूध पर ही बच्चों का जीवन निर्भर है। बच्चों के सब रोगों की सरल चिकित्सा भी लिखी है। बाल-बच्चेद्वारों को यह पुस्तक अवश्य पढ़नी चाहिये। मूल्य १॥) हिन्दी, उर्दू में छपी है।

दूध को पानी की भांति नहीं पीना चाहिए । एक छोटा-सा घूंट लेकर उसे शनैः-शनैः स्वाद ले-ले कर निगलना चाहिए । इस प्रकार दूध पीना बहुत ही लाभकारी सिद्ध होगा । यथा-सम्भव खांड मिलाने की भी आवश्यकता नहीं । दूध इतना ही गरम हो कि दूध का गिलास गाल के साथ लगाने में गाल उसे अधिक गरम न समझे ।

गरम दूध पीकर ठण्डे पानी से कुल्ला करना दांतों को दुर्बल करता है । दूध और भोजन के मध्य में दो-तीन घंटों का अन्तर अवश्य होना चाहिए, अन्यथा विल्कुल एक साथ ले लें ।

दूध रसायण है । इसके प्रयोग से रक्त, मांस, अस्थि, चर्बी और मस्तिष्क बहुत बढ़ते हैं । यह भोजन भी है और औषधि भी । अफ़ारा के रोगी और वात कफ़ प्रकृति वाले इसमें इलायची या पिपली उवाल कर, या चुटकी भर सोंठ फांक कर ऊपर दूध पिएं । पित्त प्रकृति वाले विल्कुल ताज़ा या औटाकर ठंडा किया हुआ दूध पियें । दूध के साथ ही एक ही समय में खटाई, ककड़ी, तरबूज, सिरका या मछली का मांस खाने से रक्त विगड़ जाता है, पाचनशक्ति मन्द हो जाती है ।

रोगी पशु का दूध कभी नहीं पीना चाहिए । दुकानदारों की अपेक्षा गूज़रों ग्वालों से स्वस्थ पशु का सामने दुहाकर लेना चाहिए । जो ग्वाले बाहर से बड़े नगरों में दूध लाते हैं, उनमें से कोई-कोई एक मन में से तीस सेर की डेरी वालों से मलाई (क्रीम) निकलवाते हैं । वह मलाई बेच कर पैसे गांठ बांध लेते हैं, फिर फोके दूध में शेष दस सेर अच्छा दूध मिलाकर हलवाई या ग्राहक को दे जाते हैं ।

दूध के गुण पशु के भोजन पर भी निर्भर होते हैं । ग्वाले लोग बिनौला, चना और खली के स्थान पर चने का झिलका और चावल की भूसी पशुओं को खिलाते हैं, जिससे दूध पतला पड़कर मात्रा में बढ़ जाता है, परन्तु गुणों में कम हो जाता है ।

गाय का दूध सर्वोत्तम है । भैंस का दूध बल तो देता है, परन्तु बोझिल होता है; कफकारक है; शरीर को मोटा और सुस्त बनाता है

तथा मँस-की सी मन्द बुद्धि बनाता है। बकरी का दूध ज्वर के रोगियों के लिए लाभदायक है, कुछ कच्चा करना है। (घिन्मार के लिए इनके पृथक् वर्णन पढ़ें)।

बिल्कुल ताजे या ठण्डे दूध में पानी मिलाकर पीने से गर्मी शांत होती है और मूत्र बलकर आ जाता है। मलाई या दूध के साथ मुँह धोने से चेहरा निखर आता है। एक गिलास गरम दूध के साथ ५ तोले गुलकन्द या तोला-मर ईसबगोल की भूसी खाने से दृढ़ी बलकर आ जाती है।

जिन पशुओं का बच्चा तेरह दिन से छोटा हो, या मर गया हो, अथवा पशु गर्भवती हो, तो उसका दूध न पीना चाहिए। प्रत्येक पशु के दूध के गुण-दोष उनके पृथक्-पृथक् वर्णनों में पढ़ें तथा इस पुस्तक के प्रथम भाग में '२० प्रकार के भोजन और उनके गुण-दोष' पढ़ें।

धनियाँ—ठण्डा रूख। शकों का स्वादिष्ट और सुगन्धित बनाने को इसकी हरी पत्ती और बीज बारहों मास डाले जाते हैं। यह हृदय और मस्तिष्क को बल देता है। निद्रा लाता है, काविज तथा दीपन है। ब्रह्मचर्य में सहायक है। धनियाँ चवाने से प्याज की दुर्गन्ध जाती है। धनियाँ पुराना होने पर कुछ पीलेपन पर आ जाता है; ताजा बीज किंचित् हड़ियाली लिए होना है।

नमक (लवण)—गरम रूख, कब्जकुशा, कफ नाशक। भोजन को पचाना है, भूख लगाता है। उदर शूल (पेट दर्द), अप्फारा, अम्ल-पित्त (खट्टी डकार), आमाशय (मेदा), यकृत और प्लीहा की दुर्बलता को दूर करता है, वात-कफ नाशक है। थोड़ी गरमी करता है। (देखें पहले भाग में नमक का अध्याय)

नाख (नाशपाती)—ठण्डी, कब्जकुशा, मन को प्रसन्न करती है। हृदय, मस्तिष्क, आमाशय और यकृत को बल देती है। इसे छिलके समेत खाना चाहिए, क्योंकि इस प्रकार से गुण अधिक करती है। नाख

अफारा करती हैं और देर में पचती हैं। वग्गूगोशे के भी यही गुण हैं।

नारियल (नरेल, खोपा, गोला, गरी)—सूखा नारियल गरम तर, कच्चा न गरम न ठण्डा। मूत्राशय तथा वृक्क (गुर्दे) की दुर्बलता में लाभदायक है। मूत्र साफ लाता है। वात-दोषों और मस्तिष्क की दुर्बलता को नाश करता है। शरीर को मोटा करता है। कच्चा विशेष लाभदायक है। सूखा नारियल किंचित कब्ज करता है। भारी है। खांसी और दमा में निषिद्ध (मना) है। नारियल का पानी पुष्ट और मूत्रल है, भूख खोलता है।

नींबू—देखें कागजी नींबू।

पनीर—ठंडा और तर है। दूध को इमली, टाटरी, नींबू, नींबू-सत, दही आदि डाल कर फाड़ा जाता है। फिर पानी टपका दिया जाता है। यह बल देता है, शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है। पनीर कच्चा ही खाना सर्वोत्तम और बलप्रद है। भाजी बनानी हो तो इलायची, धनियां, काला जीरा आदि डालकर पकाना चाहिये; क्योंकि यह कुछ देर से पचता है। विलायत में नमक लगाकर कच्चा पनीर बहुत खाया जाता है। पनीर में से जो पानी टपकता है, वह सुपाच्य, कब्जकुशा और बलवर्धक है।

पर्वल—गरम तर और हलका है। आमाशय को बल देता है। सुपाच्य है, भूख लगाता है, हृदय तथा मस्तिष्क को बल देता है। ज्वर, रक्त तथा वात कफ के दोषों में हितकर है। सब प्रकार के रोगियों के लिए स्वास्थ्यकर सब्जी है।

पान—पान का पत्ता, चूना, कत्था सुपारी और इलायची मिलाकर साधारण भापा में पान कहाता है। पान का प्रयोग स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है और आयुर्वेद में इसकी प्रशंसा है। परन्तु पान दिन में

दो बार ही खाना चाहिए, अर्थात् प्रातः-सायं भोजन कर चुकने के पश्चात् । ऐसा करने से भोजन पच जाता है और स्वास्थ्य प्राप्त होता है । भोजन को पचाने के लिए पहला पाचक रस वह है, जो जिह्वा के मूल में लगी हुई ग्रन्थियों से थूक के रूप में निकलता है । शीघ्र भोजन करने वालों और रसदार पदार्थों के साथ भोजन करने वालों के थूक को निकल कर भोजन में मिलने का, और उसे शीघ्र पचा देने का अवसर कम मिलता है और वह लोग अजीर्ण के शिकार हो जाते हैं । पान चवाने से थूक बहुत उत्पन्न होकर पाचन-क्रिया को सहायता मिलती है । पान की केवल पहली और दूसरी थूक अवश्य फेंक देनी चाहिये । दूध पीकर पान न खाना चाहिये । पान के सब भागों के गुण पृथक्-पृथक् निम्नलिखित हैं । प्रकृति के अनुसार इन पदार्थों का कम या अधिक किया जा सकता है ।

(१) पान का पत्ता—गरम, रुक्ष । आमाशय तथा यकृत को बल देता है । गले को साफ करता है । चिकना और सुपाच्य है । मुँह की दुर्गन्ध को दूर करता है । थकावट को दूर करता है, कञ्जकुशा है । खांसी, जुकाम में लाभदायक है । (२) कल्या—सर्द, रुक्ष । कफ, रक्त और पित्त के दोषों को दूर करता है । पान में पड़े हुए चूने की गर्मी को उठा लेता है । मुँह के छालों को ठीक करता है । (३) चूना—गरम, रुक्ष है । पाचक और क्षारीय है । वात कफ नाशक है । अधिक प्रयोग से मुँह में छाले पड़ जाते हैं । (४) सुपारी—ठंडी, रुक्ष है । दाँतों मसूड़ों को बल देती है । वीर्य श्राव तथा प्रदर को ठीक करती है । पाचन में सहायक है । सुपारी सदा चिकनी खानी चाहिए । चिकनी सुपारी उवाली और दवाई हुई होती है । चिकनी सुपारी सुपाच्य होती है, भूख और पाचक शक्ति को बढ़ाती है । पुंसत्व में ठंडक उत्पन्न करने के कारण अधिक न वरते । (५) इलायची छोटी—यह पाचक और हृद्य पदार्थ है । (विस्तार इलायची के वर्णन में पढ़ें) । (६) तम्बाकू—पान में तम्बाकू मिलाना या पान के साथ सिगरेट-बीड़ी पीना स्वास्थ्य का वैरी है । (देखें तम्बाकू का वर्णन) । (७) कुल्लिजन—यह पान की जड़ है । खांसी,

जुकाम की अवस्था में पान में कुल्लिजन चूसना लाभदायक है ।
(८) सौंफ—दीपन पाचन है, सुगन्धित पदार्थ है ।

पान का हर समय प्रयोग करना और जुगाली करते रहना एक रोग है । ऐसा करने से दाँत, आमाशय और नेत्र दुर्बल हो जाते हैं । पन-खौड़े सदा किसी न किसी रोग से पीड़ित रहते हैं ।

पानी (जल)—ठण्डा, तर है । पानी का काम पसीना मूत्र तथा थूक के मार्ग द्वारा शरीर का मल बाहिर निकालना है । यह रक्त को गाढ़ा और दोषयुक्त होने से बचाता है, और पाचन-क्रिया में सहायता देता है । इसलिए यह हमारे भोजन का प्रधान अंग है । अतः आवश्यक है कि जल जो पिया जाय, वह शुद्ध पवित्र और हर प्रकार के दोषों से रहित हो ।

ठंडा पानी प्यास को बुझाता है । मूछाँ, थकावट, कै, हिचकी, कब्ज और मूत्र की जलन में लाभकारी है । गरमी के कारण जब भूख नहीं लगती तो भोजन से एक घण्टा पूर्व शीतल-जल पी लेना चाहिए । स्वस्थ मनुष्य के लिए अति शीतल अथवा अति उष्ण जल अच्छा नहीं । वात, कफ तथा मस्तिष्क के दोष, इन्फ्लूएन्ज़ा, जुकाम, पसली का दर्द, अर्धांग, लकवा उदर, शूल, खाँसी, हिचकी, इन रोगों में कोसा (थोड़ा गरम) पानी पीना लाभदायक है ।

भोजन से पूर्व जल पीने से पाचन-शक्ति कम हो जाती है । भोजन के मध्य में पानी दो-दो चार-चार घूँट पीने से भोजन शीघ्र पच जाता है, परन्तु अधिक पीने से पाचन-क्रिया और बल कम हो जाते हैं । भोजन के एक-दो घण्टे पीछे पानी पीने से भोजन में से अधिक रक्त और शक्ति उत्पन्न होते हैं । जिन्हें टट्टी पतली आती हो, या भोजन करने के थोड़ी देर पीछे आ जाती हो, उन्हें भोजन के साथ पानी का प्रयोग न करना चाहिये । जिन्हें कब्ज रहता हो, वह भोजन के साथ साथ दो-दो घूँट पानी पीते जाएँ । वात-कफ प्रकृति वालों और जिनकी प्यास ठण्डे

पानी से न चुम्के, उनको कोसा पानी पिलायें । रोगी चाहे किसी भी अवस्था में हो, यदि वह पानी मांगे तो उसे विल्कुल मना नहीं करना चाहिए । हां, इतना अवश्य है कि जिस रोग में जल हानिकारक हो, उसमें थोड़ा दें, और गर्मी-सर्दी के अनुसार ठण्डा या गरम दें । प्यास बुझाने के लिए पानी सदा धीरे-धीरे घोंट-घोंट पीना चाहिए ।

निम्नलिखित अवस्थाओं में जल नहीं पीना चाहिए—स्त्री-संग के तुरन्त पीछे, गरम भोजन के पश्चात्, खीरा, खरबूजा, ककड़ी (तर) आदि फलों के ऊपर, सोकर उठते ही, पेशाब के पश्चात्, विरेचन (जुलाब) होने के पश्चात्, दूध या चाय पीने के पश्चात्, व्यायाम अथवा परिश्रम के मटपट पश्चात्, झोंक या नस्य लेने के पश्चात् पानी नहीं पीना चाहिए ।

पालक—ठण्डी, तर सुपाच्य और पाचक है । कब्ज वालों के लिए बहुत लाभकर है । किंचित् कफ करती है । गरम रुद्ध प्रकृति वालों को बहुत लाभ करती है । पथरी, पाण्डु (पोलिया), उन्माद, हिस्टीरिया, प्यास, जलन और पित्तज्वर में लाभदायक है ।

पपीता—गरम तर, कब्जकुशा, सुपाच्य । एक नम्वर फल है ।

पिस्ता—गरम-तर है । मस्तिष्क की दुर्बलता तथा पुरुषत्व की ठंडक में लाभ करता है । किंचित् कब्ज करता है । शरीर को पुष्ट करता है ।

पीलू—सौम्य, रक्त-शोधक । वायु-गोला, धातु, कफ और अन्दर-बाहर की शोथ तथा नेत्र-रोगों के लिए हितकर है । पीलू के एक-दो दाने मुँह में न डालने चाहिए, किन्तु चावलों की भांति एक साथ, डालने चाहिए अन्यथा मुँह में आले पड़ जाते हैं ।

पैठा—दो से दस शरह सेर तक भार में होता है । इसका झिलका हरा और ऊपर से साफ होता है, अर्थात् डलियों के चिन्ह इस पर नहीं होते । इसके ऊपर सफेदी सी भी होती है ।

पेठा ठण्डा, तर और बलवर्धक पदार्थ है। रसायन है। रक्त और मांस को बढ़ाता है। हृदय, मस्तिष्क, यकृत तथा फेफड़ों को बल देता है। वात-संस्थान (नर्वस सिस्टम) और पित्त रोगों में बहुत लाभदायक है। पेठे की मिठाई बहुत गुणकारक है।

पोदीना—गरम, रुक्ष है। पाचक है और भूख लगाता है। वृक्क, अमाशय और यकृत को बल देता है। अनारदाना पड़ी हुई इसकी चटनी भोजन को शीघ्र पचाती है। पोदीना पेट-दर्द, हिचकी, कफ और अफारा को हितकर है। मूत्रल तथा कफनाशक है। इसके अर्क के भी यही गुण हैं।

प्याज—गरम है। पेट की आयु को बाहर निकालता है। कै, जी मिचलाना और ठण्ड के रोगों को लाभ करता है। तामसिक भोजन है, ब्रह्मचर्य का खण्डन करता है। स्थान परिवर्तन से जलवायु बदल जाने में जो कुप्रभाव स्वास्थ्य पर पड़ता है, वह प्याज के प्रयोग से दूर हो जाता है। गिलटी पर बांधने से उसे बिठा देता है। फोड़े पर बांधने से उसके मैल को निकाल कर साफ कर देता है। पीड़ा नाशक है। धनिया चबा लेने से इसकी दुर्गन्ध नहीं आती। विपूचिका (हैजा, कालरा) के दिनों में इसका प्रतिदिन खाना और पास रखना हितकर है। हैजे के रोगी को दो-दो तोले प्याज का रस घंटा-घंटा पीछे पिलाना लाभदायक औषधि है। घर में सफेद प्याज रखने से साँप नहीं आता।

फ्रैच बीन—सेम की फली के समान गुण।

फालसा—ठण्डा, रुक्ष। हृदय, अमाशय और यकृत को बल देता है। कब्ज करता है। जलन, बेचैनी, हृदय की धड़कन में अच्छे पके हुए फालसों का शर्वत हितकर है। खट्टा अधपका फालसा हानिकारक है।

फूट—इसके गुण-दोष ककड़ी (तर) के समान हैं, परन्तु यह इतनी शीतल नहीं।

बकरी का दूध—ठंडा, तर और हल्का है। रोगों में लाभदायक है तथा रक्तशोधक है। रक्त को बल देता है और शीघ्र ही पच जाता है।

बच्चों के लिए बहुत हितकर है। ग्याँसी, संग्रहणी, प्रवाहिका (मरोड़), प्लीहा, यकृत, अजीर्ण, पुराना ज्वर, यक्ष्मा (तपेदिक), मानसिक रोगों तथा रक्त-विकारों में बकरी का दूध लाभदायक है। देखें दूध का वर्णन।

बकरी का दही—गरम और तर है। यक्ष्मा (तपेदिक), संग्रहणी, प्रवाहिका (मरोड़), अर्श, रक्त-दोष, प्लीहा, यकृत और अन्तड़ियों की दुर्बलता में इसका खाना बहुत न्यान्व्यकर और बलदायक है। दही का वर्णन देखें।

बरगूगोशा—देखें नाख, नाशपाती का वर्णन।

बथुआ (वायू का शाक)—सौम्य है। आयुर्वेद में इसे सब पत्तों वाले शाकों से उत्तम माना गया है। यह शाक आमाशय को बल देता है। कब्जकुशा है। मूत्र रोग नहीं होने देता। मन्दाग्नि के कारणों वढ़े हुए यकृत प्लीहा को लाभ करता है।

बनास्पति घी—देखें घी।

बर्फ—ठण्डी और रुद्ध है। प्यास बढ़ाती है। जो सज्जन इससे प्यास बुझाना चाहते हैं, वे भ्रम में हैं। बर्फ केवल एक अवस्था में ही लाभ करती है, अर्थात् जब कमी गमी के कारण मूत्र न लगती हो तब भोजन करने से एक घंटा पूर्व बर्फ का पानी घूँट-घूँट पीने से मूत्र खुल जाती है। अन्य अवस्थाओं में आमाशय को दुर्बल करती है, मन्दाग्नि तथा अफारा करती है। ग्याँसी, कफ, आमवात (इह रीह) आदि रोगों में बर्फ हानि-कर है। गले और दाँतों को बिगाड़ती है। यदि नाक और मुँह से रक्त आता हो, हैजे के रोगों में या बैसे ही जब बार-बार प्यास लगती हो और बार-बार कै आती हो, तो बर्फ का टुकड़ा चूसने से शान्ति प्राप्त होती है।

बही—ठण्डी, तर, कब्ज करने वाली, मूत्रल है। दस्त, ग्रहणी, वृक्क, यकृत और प्लीहा के रोगों में हितकर है। बही भोजन के पश्चात् प्रयोग करनी चाहिए। हृदय और मस्तिष्क की गर्मी को दूर करती है। मुख से रक्त आता हो तो हितकर है। गरम और रुद्ध प्रकृति वालों को विशेषकर लाभदायक है। बही का मुरब्बा काबिज है। प्रयोग का विस्तार वित्त्व के वर्णन में पढ़ें। बही के बीज (बहीदाना) के यही गुण हैं।

बांस कल्ला—बांस का नर्म-नर्म कल्ला जो जड़ के पास फूठता है, इसका अचार डालते और भाजी पकाते हैं। शीतल है, पित्त कफ नाशक है।

बाजरा—गरम-रुद्ध है, कुछ कब्ज करता है। कफ को सुखाता है। मूत्रल है। देर में पचता है, परन्तु पचकर रक्त को बहुत बढ़ाता है और बलदायक है। बाजरे की रोटी खाकर ऊपर से दो तोले गुड़ खाने से शीघ्र पच जाती है।

बादाम—गरम तर। भिगोकर छिलका उतारा हुआ बादाम ठण्डा और तर है, किंचित् कब्ज करता है। बसा (चर्वी) और रक्त उत्पन्न करता है। रुद्ध खांसी और वात-संस्थान (नर्वस सिस्टम) को हितकर है। थथलापन को दूर करता है, मस्तिष्क और नेत्रों के लिए अनुपम पदार्थ है। मक्खन और मिसरी के साथ बादाम मिलाकर खाने से शरीर मोटा होता है और स्मरण-शक्ति बढ़ती है। कड़वा बादाम रक्त को दूषित करता है।

बादाम रोग्नन—मस्तिष्क और वात-संस्थान को बल देता है। सुख-विरेचक (कब्जकुशा) है। बलवर्धक है। वात रोग तथा रुद्धता को दूर करता है। पुरानी कब्ज को दूर करता है। पूरी मात्रा—१ तोला। दूध में डालकर या वैसे ही पिया जाता है।

विल्व, विल्वगिरी—गरम तर, प्राही (कच्चा करने वाली) ।

मन्दान्नि के कारण गरम जौंच हो तो इसका प्रयोग अमृत समान है । कच्चे विल्व की गिरी का चूर्ण या सुरक्षा हो ही रूप में प्रयोग होता है । चूर्ण की मात्रा दो मासे पानी या दही के साथ । सुरक्षा की मात्रा आधी छटांक भोजनान्तर या लिया जाए । वान-कफ प्रकृति वालों के लिए ही मुख्यतः दिनकर है । (विल्व प्रकृति वालों के लिए इस विकार के लिए चढ़ी का सुरक्षा उपयुक्त है ।) पक्का विल्व ग्लान्ध्य में विकार उत्पन्न करता है ।

वेसन—गरम और रूक्ष है । दालों के छाने को वेसन कहते हैं । अधिकतर चने की दाल का ही वेसन होता है । वेसन को रोटी, वेसन के लड्डू, वेसन के पकौड़े और अन्य पदार्थ चने के वेसन से तैयार होते हैं । वेसन शरीर को मीठा करता है, अफारा करता है, यह दोष किंचित अनारदाना और अजयायन मिला देने से नहीं होते पाते । वेसन में तेल का प्रयोग हानिकर है; तेल के पकौड़ों से पाचन-क्रिया बिगड़ जाती है और भूख मारी जाती है । अजयाइन पड़ी वेसन को रोटी चुकान, ककज-न्वांमी, मुँह से पानी आने तथा मधुमेह में लाभ करती है ।

वेर—मीठा वेर ठंडा, रूक्ष, रक्त शोधक, आंखों की ज्योति बढ़ाता है, भूख लगाता है । मूत्रा वेर वल्लवर्धक, गुसाच्य, पाचक, थकावट और व्यास में हितकर है । कड़वी औषधि खाने से पहले वेर के ४, ४ पत्ते चबा लें, औषधि का कड़वापन प्रतीत न होगा ।

वैंगन (चनाऊँ, भाटा)—गरम, रूक्ष । अणुदृ रक्त उपश्र करता है । थोड़ा और कमी-कमी खाएँ । वैंगन जितना छोटा और गरम हो, उतना ही अच्छा होता है । कफ प्रकृति वालों को हितकर है । ककज-न्वांमी, मुँह से पानी आने में हितकर है । भूख लगाता है, पाचन-क्रिया को तीव्र करता है । वैंगन का सुरता (मुत्ता हुआ वैंगन) दोषों से बहुत

कुल्ल रहित होता है, क्योंकि विशेष दोष इसके छिलके में होता है। इसमें दही और धनियाँ मिलाना हितकर है। छील कर घी और दही के साथ पका कर रात को खाने से अच्छी नींद लाता है। यह ब्रह्मचर्य को ग्वण्डन करने वाला है। नाम ही वे-गुण है।

भांग—ठण्डी और रुक्ष है। मादक (नशाकारक) है। कज्ज करती है। १ माशा की मात्रा से भूख लगती है। पाचक है। भांग पीना स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। अन्त में नाड़ियों को दुर्बल करती है। यह दृष्टि और बुद्धिनाशक है। भांग से बचना चाहिये। यदि इसका म्यभाव पड़ जाये तो फिर छूटना कठिन है।

भिएडी तोरी (सफेद तोरी)—ठण्डी और तर है। लेसदार, भारी है। रूक्षता को दूर करती है। पाचन-क्रिया के बिगाड़ में इसका प्रयोग अच्छा नहीं।

भेड़ का दूध—गरम तर और बलवर्धक है। वात-कफ और फेफड़े के रोगों में तथा अश्वरी (पथरी) में लाभदायक है। रक्त बढ़ाता है।

भे, भिस्सा (कमल की जड़, कमल-ककड़ी)—ठण्डी और रुक्ष है। हृदय तथा मास्तिष्क को बल देती है। पित्त ज्वर, प्यास, पांडु (यरकान, पीलिया), मूत्र की कमी और पित्त के सब रोगों में हितकर है।

भैंस का दूध—तर और कफवर्धक है। सुस्ती और निद्रा लाता है। शारीरिक बलवर्धक है। रक्तउत्पादक है। शीघ्र नहीं पचता। कफ प्रकृति वाले चुटकी भर सोंठ या पिप्पली (मध) फांक कर पिएँ तो यह दूध कफ नहीं बढ़ाता। बल बढ़ाता है, परन्तु बुद्धि को मन्द करता है। भैंस का दूध गौ के दूध से दूसरे दर्जे पर है। जिसकी पाचन-शक्ति दुर्बल हो, उन्हें न दें। (देखें दूध का प्रकरण)।

भैस का दही—गरम, तर, चिकना, मधुर, कफवर्धक है। गर्मी तथा रुद्धता को दूर करने वाला है। किंचित् कब्ज करता है। थोड़ा खाएँ तो पाचन-शक्ति को बढ़ाता है। इसमें नमक, काली मिर्च, सोंठ अवश्य मिलाएँ। (देखें दही, छाछ, मठा)

मक्की—ठंडी, रुद्ध, बलवर्धक और किंचित् कब्ज करती है। गर्मी को नाश करती है। फूले हुए शरीर को ठीक कर बल बढ़ाती है, रक्त और मांस को उत्पन्न करती है। ऋतु आने पर मक्की का एक ताजा भुट्टा (सिट्टा, छल्ली) प्रतिदिन भूनकर खाने से आमाशय को बल मिलता है, रक्तवर्धक है। मक्की के भुने हुए फुल्ले शरीर को मोटा करते हैं।

मकोय का शाक (कामकाची)—गरम है। इसका शाक अन्दर-बाहर हर प्रकार की सूजन को दूर करता है। वात रोग हर प्रकार की पीड़ाओं तथा जलोदर में हितकर है। हिक्का (हिचकी) और कैंको दूर करता है, मूत्रल और कब्जकुशा है। इसका लेप शोथ बिठाता है।

मटर—गरम तथा रुद्ध है। किंचित् भारी है। इसमें नत्रजन (नाइट्रोजन) और प्रोटीन का अंश अधिक होने से इसके प्रयोग से रक्त और मांस बहुत बढ़ते हैं। (देखें प्रथम भाग में “२० प्रकार का मोजन” तथा दूसरे भाग में “दालों का वर्णन”)।

मधु—देखें शहद का वर्णन।

मलाई, क्रीम—तर है, किंचित् गरम है, बलवर्धक है। सब लाम मक्खन के समान है, परन्तु मक्खन के समान ठण्डी नहीं। रुद्ध खांसी में इसका प्रयोग हितकर है। बच्चों तथा बूढ़ों के सिर पर प्रतिदिन मलाई रखना मस्तिष्क, दांतों और नेत्रों को शक्ति देने में बहुत लाभदायक है।

मसूर—गरम तथा रुद्ध, कुछ काविज है। कफ प्रकृति वालों के लिए विशेष हितकर है। कफ शोषक और सुपाच्य है। इसका प्रयोग

पुराने अतिसार, प्रवाहिका, वात कफ प्रकृति तथा संग्रहणी में हितकर है। छाती और फेफड़ों के कफों में इसका शोरवा हितकर है।

आयुर्वेद में इसे सब दालों से उत्तम माना गया है, क्योंकि सब प्रकृतियों के अनुकूल और बलदायक है। हिन्दुओं में कई लोग इसे नहीं खाते, क्योंकि इसका रंग गौ के मांस के समान होता है। लोग बुरी तरह भ्रमों में जकड़े हुए हैं और अपने को एक शक्तिप्रद भोजन से वंचित रख रहे हैं। विस्तार के लिए पहले भाग में '२० प्रकार के भोजन' और दूसरे भाग में 'दाल का वर्णन' पढ़ें।

महुवा—ठंडा और रुक्ष है। सब प्रकृतियों के अनुकूल है। वात, कफ और पित्त नाशक है। खांसी, जुकाम, श्वास और छाती की घर-घराहट में हितकर है; प्यास और मूत्र की जलन को दूर करता है। जीर्णज्वर को इसका काढ़ा लाभ करता है।

माखन—ठण्डा, तर। सब प्रकार की गरमी तथा रुक्षता को दूर करता है। भोजन का भोजन, औषधि की औषधि है। वृद्धों और बच्चों के लिए अमृत है, हृदय और मस्तिष्क को बल देता है। रक्त और वसा (चर्बी) को उत्पन्न करता है। गरमी तथा रुक्षता की खांसी, अर्श, यक्ष्मा (तपेदिक), वीर्य विकार और थथलापन को दूर करता है। सब प्रकृतियों के अनुकूल है और बहुत बल देता है। नेत्रों की ज्योति बढ़ाता है और शरीर को मोटा करता है। मन्दाग्नि में बहुत हानिकारक है।

विद्यार्थी तथा अन्य मस्तिष्क का काम करने वाले निम्नलिखित विधि से खाएं, तो स्मरण शक्ति बढ़ती है और मस्तिष्क की थकान उतरती है। रात को भिगोकर प्रातः छिली हुई बादाम की सीठी गिरिएं २० दाने, अंजीर सूखी दो दाने, मिसरी १-२ तोले, माखन आधी छटांक से १ छटांक, प्रातःकाल मिलाकर खाएं, इसके दो-तीन घण्टे पश्चात् ही भोजन करें। मन्दाग्नि वाले माखन नहीं पचा सकते, वे मन्दाग्नि को पहले ठीक करें।

माल्टा—ठण्डा और तर है। बलदायक, पाचक और प्रसन्नता दायक है। रक्त और पित्त के दोषों को तथा प्यास को शान्ति देता है। खासी, जुकाम (प्रतिद्वयाय) में नहीं खाना चाहिए। अजीर्ण, यकृत, प्लीहा और ज्वर के रोगियों को बहुत हितकर है। जिस माल्टे का झिल्ला पतला हो, वह अच्छा होता है। अन्दर से लाल निकले तो और भी अच्छा है।

मावा—देखें ग्याआ खड़ी का वर्णन।

माप की दाल—देखें उड़द।

मिर्च—देखें काली मिर्च, लाल मिर्च, शिमला की मिर्च।

मीठा, मीठा निम्बू—ठण्डा और तर है। गर्मी को हटाता है। गले के रोगों को दूर करता है। हृद्य है। कफ को निकालता है। रक्त की उत्तेजना को ठीक करता है। अजीर्ण, ज्वर, प्यास और वमन को दूर करता है। बेहोशी, मलेरिया और गर्मी के ज्वर में लाभदायक है।

मुनक्का—दाग के वर्णन में देखें। मुनक्का दाग से अधिक लाभदायक है। औषधियों में प्रायः मुनक्का ही प्रयुक्त होता है। फेफड़े और अन्तड़ियों को बहुत बल देता है। शक्ति उत्पन्न करता है।

मुरब्बा—ग्रांड की चासनी में किसी वस्तु को पका लेना मुरब्बा कहलाता है। प्रायः सेब, नाग, आम, बही, आमला, बेलगिरी, हरड़, गाजर या पेटे का मुरब्बा डाला जाता है। सब प्रकार का मुरब्बा प्रसन्नतादायक और बलप्रद होता है। पृथक्-पृथक् पदार्थों से बने हुए मुरब्बों के गुणदोष इन पदार्थों के वर्णन में अवश्य देखें।

साधारणतः जिनको भोजन करते ही टट्टी आ जाती हो, दूध न पचता हो, वे बही या बेलगिरी का मुरब्बा बरतें। पुरानी कब्ज हो, तो हरड़ या गाजर का मुरब्बा बरतें। भूख की कमी और हृदय की दुर्बलता के लिए आमले का मुरब्बा लाभदायक है। हृद्य, मस्तिष्क और रक्त

की दुर्बलता के लिए गाजर, पेठा, आम और सेब का मुरब्बा हितकर है। कब्ज में हरड़, गाजर और नाख (नाशपाती) का मुरब्बा हितकर है। अतिसार में बही और बेलगिरी का मुरब्बा हितकर है। (बेलगिरी गर्म है, बही ठण्डी है)।

मुसम्मी—शीतल और तर। यह सन्तरा माल्टा से अधिक गुणकारक है। यकृत, प्लीहा, ज्वर, मन्दाग्नि, प्यास, हृदय की धड़कन, दिमागी और जिसमानी थकान में गुणकारक है।

मूंग की दाल—गरमी-सरदी में अनुकूल है, रुच है। वात प्रकृति वालों को वादी करती है; वे इसमें घी या तेल, बड़ी इलायची, काली मिर्च, काला जीरा अवश्य डालें। मूंग हल्की है, शरीर को स्वास्थ्यप्रद है। हृद्य है, बलवर्धक है। छिलका उतारने से गुण घट जाता है। रोगों में हल्का भोजन होने के कारण और चित्त को प्रसन्न करने के कारण अधिक बरती जाती है। (देखें दालों का वर्णन)

मूंगफली—गरम, भारी। अधिक खाये तो भूख को बन्द करती है। खाली पेट न खानी चाहिए। इसका तेल बलदायक है। शुद्ध घी न मिलने के स्थान में इसे बरतें तो अच्छा है। गौ-भैंस के घी की अपेक्षा बहुत सस्ता है, गुणों में उससे कम है। नकली बनावटी घी से यह और सरसों का तेल बहुत अच्छे हैं।

मूली—ठण्डी, तर। कच्ची मूली कफ उत्पन्न करती है। इसका पका हुआ शाक सब दोषों को दूर करता है। मूली कब्ज-कुशा है। मूत्र को खोलकर लाती है। मूली कुछ देर से पचती है, इसका पत्ता इसे शीघ्र पचा देता है। गुड़ भी इसे शीघ्र पचाता है। जिगर, तिल्ली, बवासीर में नित्य सेवन करने योग्य शाक है। भूख बढ़ाती है, इसकी डकार खराब होती है, जरा-सा गुड़ खा लेने से ठीक रहता है। मूली की गन्दल और मोंगरा के गुण-दोष मूली के समान हैं। नरम पतली मूली उत्तम है।

मेथी—गरम, रुक्ष । वात कफ नाशक है । बालों को सफेद होने से रोकती है । किंचित कञ्जकुशा (रेचक) है । भूख को कमी, प्लीहा, यकृत अजीर्ण को दूर करती है । एक उत्तम शाक है । मेथी और मोठ में घी या तेल डालना अच्छा है ।

मोठ—गरम रुक्ष । मोठ की दाल शरीर में बड़े हुए जल को सुखाती है, कफ नाशक है, सुपाच्य है, किंचित कञ्ज करती है । बलवर्धक है । ज्वर में इसका रस बिना घी के लाभकारी है ।

रतातू—ठंडा और तर । काविज, मारी तथा वायु उत्पन्न करने वाला है । गरमी की प्रकृति वालों और अच्छी पाचन-शक्ति वालों के लिए हितकर है ।

रवड़ी—गरम तर है । यह दूध को औंटा-औंटा कर गाढ़े लच्छे, एकत्रित करने से तैयार होती है, इससे दूध का तत्व जल जाता है, अतः अस्वभाविक भोजन है । बहुत कम ग्वानी चाहिए । भारी है, पाचन-शक्ति को बिगाड़ती है । गोआ (मावा) भी इसी प्रकार निकृष्ट पदार्थ है, यह दोनों भारी और अस्वास्थ्यकर हैं । कम खाएं ।

लशुन (लहसन)—गरम, रुक्ष । कफ रोगों, अर्धांग, लकवा, दमा, खांसी, सिर-पीड़ा, जोड़ों के दर्द और अन्तड़ियों की दुर्बलता आदि में अत्यन्त हितकर है । थोड़ा कञ्जकुशा है । जीर्ण ज्वर, अफारा और अजीर्ण तथा कुष्ठ, सबको नष्ट करना है, नेत्रों को बल देता है, रक्त को शुद्ध करता है ।

बल, रक्त, मांस, मेदा और वीर्य को बढ़ाने तथा वृद्धावस्था को दूर रखने वाली औषधि को रसायन कहते हैं । रसायन की गणना में लशुन को अच्छा स्थान प्राप्त है । मात्रा एक माशा तक । परन्तु यदि इसका प्रयोग गर्मी करे, तो छोड़ दें या घटा दें ।

वात कफ के रोगों में लशुन अमृत का काम देता है। वात कफ प्रकृति वाले ही इसका प्रयोग करें, और वे देखेंगे कि उन के सब रोग दूर होकर बल बढ़ जाता है। गरम वस्तु खाने से जिनका पित्त कुपित हो जाता है, उनके लिए लशुन निषिद्ध है।

लस्सी (कच्ची)—दूध में जल डालकर कच्ची लस्सी बनती है। यह बहुत मूत्रल है। पित्त के दोषों, प्यास तथा मूत्र की जलन को दूर करती है। आम चूसने के पश्चात् दूध की लस्सी पीना बहुत बलवर्धक है और गर्मी को हटाता है।

लस्सी (पक्की), मठा—छाछ के वर्णन में देखें।

लसूड़ा—ठंडा तर है। कफ, पित्त तथा रक्त-दोषों को दूर करता है। मूत्र की जलन, बहु-मूत्र, प्यास, पित्त-ज्वर, रुक्ष-श्वास (दमा) तथा रुक्ष-खांसी और कफ की रुकावट को नष्ट करता है। कब्ज खोलता है। गले और छाती को स्निग्ध (तर) करता है। इसका अधिक प्रयोग पाचनशक्ति को बिगाड़ता है।

लाल मिर्च—अति गरम, रुक्ष। रक्त को उत्तेजित करती है। थोड़ी मात्रा में पाचक है। शरीर को गरम रखती है। पित्त प्रकृति वालों को हानिकर है। वात कफ प्रकृति वाले थोड़ी मात्रा में प्रयोग कर सकते हैं। यह अधिक खाई जाय, तो कब्ज और बवासीर तथा जलनयुक्त खुजली हो जाया करती है। हरी मिर्च गर्मी तथा रुक्षता में इतनी तीव्र और हानिकर नहीं होती, परन्तु इसे सर्वथा लाभदायक भी तो नहीं कहा जा सकता।

लीची—ठंडी, तर है। हृदय तथा मस्तिष्क को बल देती है, प्यास को शान्त करती है, किंचित् भारी होती है। थोड़ी थोड़ी खाएं।

लुकाट—ठंडा, तर है। नकसीर (नाक से रक्त जाना), रक्त की कै, रक्तार्प (बवासीर) और अन्य रक्त-दोषों में लुकाट का प्रयोग हितकर

है। प्यास को कम करता है, मनको प्रसन्न करता है। हृद्य है तथा वात पित्त के रोगों में हितकर है।

लोविया (रवां)—गरम तर। मूत्रल है, शरीर को वलिष्ठ बनाता है। मूत्र और स्त्रियों के मासिक धर्म को चलाता है। कब्ज खोलता है। अधिक प्रयोग से स्वप्न बहुत आते हैं। इसके शाक में अदरक या सोंठ डालना हितकर है।

लौंग (लवंग)—गरम तथा रूक्ष। भूख लगाता है, भोजन को पचाता है, भूख बढ़ाता है। प्यास, कैं, अफारा, हिचकी, कफ, दवास, खांसी, जुकाम में हितकर है। मस्तिष्क को बल देता है। सर्दी से हुई पीड़ाओं तथा सिर-पीड़ा में हितकर है। (पहाड़ या मैदान में मोड़ों के कारण या मोटर के पेट्रोल की दुर्गन्ध के कारण जिन्हें वमन और जी मिचलाता हो, वे सुदृ में रख लें तो प्रायः कष्ट नहीं होता। इसी प्रकार निम्बू, प्याज, पुदीना की मीठी टिकिया भी।

वनास्पति घी—देखें घी का वर्णन।

शक्कर—हमारा दुर्भाग्य है कि शक्कर का स्थान खांड ने ले लिया है। खांड के प्रयोग से मनुष्य के मांस, स्फूर्ति तथा बल में बड़ वृद्धि नहीं होती, जो शक्कर के प्रयोग से होती है। कई बार हमें गन्ने की खांड मिलती ही नहीं, और यदि मिल जाय, तो इसे दबेत बनाने के यत्न में इसका सत्व कम हो जाता है। खांड की अपेक्षा शक्कर और गुड़ अधिक कब्जकुशा तथा शान्ति और स्वान्ध्यप्रद है। (देखें २० प्रकार के भोज्य पदार्थ का प्रकरण)

शक्कर थोड़ी गरम, तर और पाचक है। बलवर्धक है। किसान मजदूर लोगों के लिए अमृत है। घी के साथ शक्कर का प्रयोग शरीर को मोटा करता है, शक्ति बढ़ाता है। शक्कर का शर्वत टण्डा, प्रसन्नता-दायक और मूत्रल होता है। इसके अधिक प्रयोग से फोड़े, दन्तकृमि,

मधुमेह, प्यास लगने और बहुमूत्र का भय है। सुलगते कोयलों पर शक्कर डालकर नाक द्वारा धुआँ भीतर खींचा जाय, तो रुके हुए जुकाम में बहुत लाभ होता है।

शकरकन्दी—गरम, तर, कब्ज करने वाली। फेफड़ों को बल देती है। इसमें निशास्ता बहुत होता है, अतः परिश्रम और मजदूरी करने वालों को बलिष्ठ बनाती है। शकरकन्दी के पश्चात् सोंफ चबा लेना, इसे शीघ्र पचा देता है।

शल्लगम (गोंगलू-ठिप्पर)—न सर्द, न गरम, तर। रुद्धता नाशक है, रक्त-शोधक है। मूत्रल है, किंचित् अफारा करता है। कफ प्रकृति वालों में कफ को बढ़ाता है। इसके शाक में अदरक, काली मिर्च, मोटी इलायची और काला जीरा डालना चाहिए। शल्लगम उबालकर बिवाइयों पर रगड़ना और उसी पानी से धोना हितकर है। रात को ऐसा करके ऊपर कपड़ा लपेट दें तो शीघ्र लाभ होता है। या फिर ग्लेसरीन लगाएँ, ४ दिन में बिवाई साफ।

शरबत—पानी में मीठा डालने से कच्चा शरबत बनता है। आग पर पकाया हुआ पक्का शरबत कहलाता है। जिस पदार्थ से शरबत तैयार किया गया हो, उस पदार्थ के गुण-दोष उसमें आते हैं। पित्त-नाशार्थ पानी में मिला कर प्रयुक्त होता है, वात नाशार्थ दूध में और कफ-नाशार्थ इसमें कुछ नहीं मिलाया जाता। अधिकतर ग्रीष्म ऋतु में ही ठण्डा पानी मिलाकर पीया जाता है, बर्फ न डालें तो अच्छा है।

शराब (मद्य)—गरम, रुद्ध है। कड़वी है। आमाशय, फेफड़ा और मस्तिष्क इसके अधिक प्रयोग से छिल जाते हैं और उनमें फुन्सियाँ सी निकल आती हैं; हृदय की गति इतनी तीव्र हो जाती है कि कई बार एक दम रुक जाने से मृत्यु हो जाती है। बुद्धि को नष्ट करती है। नशे से मूर्छित करती है, प्यास लगाती है। इसके प्रयोग से हाथ-पाँओं पर कन्ट्रोल कम हो जाता है। वृक्क (गुर्दा), मूत्राशय, नरवस-सिस्टम

(Nervous System) और मूत्रवाहक नाड़ियां दुबल हो जाती हैं। इसके प्रयोग से गठिया, अर्वांग, लकवा, ब्लड-प्रेशर (Blood-pressure) हो जाने का भय सदा रहता है। शराब बाल्य में एक विष है। थोड़ी मात्रा में कुचला और संखिया आदि भी अमृत से कम नहीं। इसी प्रकार शराब भी लाभदायक हो सकती है, यदि चिकित्सक की आज्ञा से थोड़ी मात्रा में विशेष-विशेष रोगों, निर्वलताओं को हटाने के लिए केवल औषधि-रूप में कुछ ही दिन प्रयोग की जाए; अन्यथा यह स्वास्थ्य, धन और मान का विनाश करती है। देवे शहद भी।

शरीफा (सीनाफल)—गरम. तर, हृदय और मस्तिष्क को बल देता है। किंचित् दुष्पाच्य है और अफाग करना है।

शहतूत, तूत—सब प्रकृति वालों के अनुकूल है और कब्ज खोलता है। लम्बा, झोटा, काला. उबेन चार प्रकार का होता है। झोंटे को तूत और लम्बे को शहतूत कहते हैं। यह शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है। पाचन-शक्ति को बढ़ाता है। प्यास और गर्मी को हटाता है। जुकाम और गले के पुराने रोगों में विशेष हितकर है। इसके शरबत के भी यही गुण हैं।

शहद (मधु)—गरम. रुच, कफनाशक। रक्तशोधक है। इसका प्रयोग पाचन-शक्ति को बढ़ाता है और कब्ज खोलता है। गजचक्ष्मा (तपेदिक), खांसी, नज़ला, जुकाम, थकान, नेत्र के रोगों और दुर्बलता को दूर करता है। गर्मी में पित्त-प्रकृति वालों को ठण्डा पानी मिला कर दे। शहद आठ प्रकार का होता है। कोई रक्त, कोई उबेन. कोई पीत, कोई गाढ़ा, कोई पतला, कोई मिथी की डली के समान आदि। शहद में घी या मक्खन मिलाकर खाना बल देता है, परन्तु दोनों बराबर न हों। जिनमें कफ बढ़ा हो उनको मधु बहुत हितकर है। गरम जल में मिलाकर इसका प्रयोग मोटापा दूर करता है। अधिकतर शीत ऋतु में ही इसका प्रयोग करना चाहिए। इससे अधिक बल प्राप्त करने के इच्छुक पित्त

प्रकृति के मनुष्य तीन भाग मक्खन और एक भाग शहद मिलाएं। वात प्रकृति वाले तीन भाग घी और एक भाग शहद मिलाएं, कफ प्रकृति वाले मधु में एक चौथाई घी या मक्खन मिलाएं; जिस अवसर पर ('ड, जुकाम, कफ, खांसी, नमूनिया, कमजोरी आदि में) बरांडी का प्रयोग होता है, उस अवसर पर शहद का बड़ा चमचा खिला देना, वही स्वास्थ्यकर परिणाम दिखाएगा, जो बरांडी दिखाती है। सर्दी या दुर्बलता के कारण जब हृदय की धड़कन गड़बड़ा जाय और रोगी का दम घुटता दिखाई दे, तो चमचा भर शहद उसे नई शक्ति प्रदान करेगा।

शिमला की मिच—यह शाक-भाजी की हरी मिर्च है और बहुत मोटी होती है, १-२ छटांक वजन में होती है। नाम-मात्र ही कड़वी होती है। वात कफनाशक है, भोजन को पचाती है। प्रतिदिन या बहुत मात्रा में खाई जाए, तो रक्त में दाह और खुजली करती है। स्वस्थ स्त्री पुरुष सप्ताह में १-२ बार से अधिक न खाए।

सन्तरा (नारंगी)—ठंडा, तर और मन को प्रसन्नता देने वाला है। हृदय और पाचनशक्ति को बलदायक है। गर्मी को दूर करता है। ज्वर, प्यास, घबराहट, कै और जी मिचलाने को दूर करता है, छाती को साफ करता है, बल देता है, रक्त के तीव्र वेग को ठीक करता है। डाक्टरों में सब फलों से मीठा-सन्तरा उत्तम माना गया है, क्योंकि इसमें विटामिन (जीवनांश) बहुत होते हैं। हलवा अदि भारी भोजन के पश्चात् सन्तरे का प्रयोग पाचक है। (देखें मुसम्मी)।

सरदा—गरम न सर्द, तर और मूत्रल है। मस्तिष्क, वृक्क (गुरदा), हृदय, मूत्राशय को शुद्ध करता है।

सरसों का शाक—गरम, रुक्ष, विरेचक और मूत्रल है। उदर के कृमियों को मारता है, भूख लगाता है। स्वादिष्ट है। इसे आयुर्वेद में पालक, मेथी, बधुआ आदि से निकृष्ट और घटिया साग माना गया है।

सरसों का तेल—ठण्डा और तर। अच्छा घी न मिलता हो, या हाथ तंग हो, तो सरसों का तेल बरतें। शक्तिदायक है। “तेल जला सो घी बराबर, घी जला सो तेल बराबर”, इसलिए पहले इस रीति से जला लिया जाय—दो सेर तेल को बहुत गरम करें। जब धुआं सा निकलने लगे तो एक तोला गुड़ का टुकड़ा डाल दें, यह पिघल कर पूड़े की भांति फैल जायगा। जब जल कर काला सा हो जाय, तो निकाल लें और तेल को उतार लें। यह तेल बहुत हितकर है। सदा सूंघ कर चमक कर कच्ची घानी का सरसों का तेल लें। इस तेल की पहिचान का शीघ्र अभ्यास हो जाता है। घी पहिचानना कठिन, सरसों का तेल पहिचानना सुगम।

सरसों के कच्चे तेल की मालिश सारे शरीर पर सप्ताह में दो बार करनी चाहिए। इस तेल की नस्य (नसवार) नाक, कान, नेत्र और सिर को शक्ति देती है।

सलाद—न गरम, न सर्द। सलाद पालक के शाक से मिलता-जुलता है। सुपाच्य है। यकृत, आमाशय और आन्तों को बल देता है। यह कच्चा ही खाया जाता है। इसके साथ टमाटर, प्याज, मूली, खीरा, चुकन्दर आदि कच्चे काटकर मिला कर खाये जाते हैं। खट्टाई के शीकीन इसमें सिरका डालने हैं, जो कि अच्छा नहीं। सलाद और टमाटर तथा थोड़ा उबला चुकन्दर ही मिला कर खाए जायें, तो अधिक लाभदायक है।

सागूदाना—गरम, तर। किंचित कञ्जकुशा है। बहुत हल्का भोजन है। रोगियों को शीघ्र पच जाता है। पानी में उबाल कर दूध पीछे से मिलाना चाहिए, नहीं तो मारी हो जाता है।

सिरका—ठण्डा और सूज है। साधारणतया अंगूर का सिरका उत्तम है, परन्तु मिलता प्रायः गुड़ का ही है। सिरका कञ्ज करन पेट के कीड़ों को मारता है, पाचक है। दैश की अम्ल में इसका और

प्याज का खाना हैजे का प्रभाव नहीं होने देता। यह गले को दूषित करता है। वात कफ, गले की खराबी, स्त्री के श्वेत-प्रदर और वीर्य के रोगों में यह और सब प्रकार की खटाई हानिकर है। तिल्ली सूजन और अफारा के लिए जामन का सिरका उत्तम है। चावलों के साथ सिरका खाना उदर-शूल और अन्त्र शूल करता है। सिरका कभी आठवें, दसवें दिन थोड़ी मात्रा में सेवन किया जा सकता है।

सिंघाड़ा—ताजा सिंघाड़ा ठण्डा तर है। सूखा सिंघाड़ा ठण्डा रुक्ष है। परिश्रम करने वाले मजदूर किसानों के लिए बहुत उत्तम है। इसका अधिक प्रयोग भूख को नष्ट करता है। गरमी के जुलाब, हृदय की दुर्बलता, जलन और क्षीणता को दूर करता है। निशास्ता इसमें अधिक होता है, इसके अधिक प्रयोग से पाचन-क्रिया विगड़ जाती है। सिंघाड़ा जोड़ों के दर्द वाले को हानिकारक होता है। मुंह में रक्त आता हो तो हितकर है। दही के साथ गर्मी के दस्तों को हितकर है।

सुपारी—पान के वर्णन में देखें।

सुहांजना (फूल, फली)—सुहांजना गरम रुक्ष है। इसका स्वाद कुछ कड़वा होता है। आमाराय (मेदा) का शोधन करता है और भूख को बढ़ाता है। कफ-वात नाशक है, रक्त-शोधक है, मूत्रल है। वातज कटिशूल और जोड़ों के दर्द के लिये विशेष हितकर है। यही गुण सुहांजने की फली के हैं, फूल भी यही गुण रखते हैं, परन्तु कब्ज करते हैं और भारी होते हैं। वसन्त ऋतु अर्थात् अपनी ऋतु में सुहांजना अवश्य प्रयोग करना चाहिये। जैसा आगे रस के वर्णन में लिखा है, स्वास्थ्य ठीक रखने के लिए सब रस खाने चाहियें। परन्तु हम मधुर (मीठा), नमकीन, अम्ल (खट्टा) और चरपरा रस अधिक खाते हैं, कड़वा तथा कसैला नहीं खाते, जिससे हमारा रक्त अशुद्ध हो जाता है। अतः सुहांजना, करेला, चुगां आदि का प्रयोग अत्यावश्यक है। यदि विधि-पूर्वक बनाया जाय, तो इसका शाक अति स्वादिष्ट

वनता है। पित्त-प्रकृति वाले थोड़ा बरतें। (गुदांजने के किसी वृक्ष के फूल अधिक और किसी के कम कड़वे होते हैं)।

सेम की फली—ठंडी तथा रुद्ध है। छोटी-बड़ी कई प्रकार की सेम होती हैं। अधिक खाई जाय तो देर में पचती है और अफारा करती है। पित्त और कफनाशक है। सेम के शाक में घी, लहसुन और गरम मसाला पर्याप्त डालना चाहिए।

सेव—किंचित गरम है। हृदय, मस्तिष्क, जिगर और आमाशय (मेदा) को बल देता है। गर्मी तथा रुद्धता को दूर करता है, प्रसन्नता देता है। कुछ भारी और देर में पचता है। वृक्षों को शुद्ध करता है। प्रवाहिका (मरोह) और दाढ़िफाड़इ व्यर में सेव का रस अति हितकर है। मानसिक रोगों में न्याय्यकर है। कफ, खांसी, यक्ष्मा, हृदय-रोग में थोड़ा-थोड़ा मीठे सेव का पानी देने योग्य है। इसका मुरब्बा बलप्रद है, रक्त के रोगों (रक्तानिसार) में लाभ करता है। ग्याली पेट सेव का खाना किंचित कठिनकुशा है, भोजन करने के पश्चात् खाना सेव किंचित कठिन करता है।

मोम का माग—गरम तथा रुद्ध है। पित्त-प्रकृति के विरुद्ध है। वाननाशक है, वृक्षों तथा सूत्राशय की पथरी में मुग्धकर है। प्लीहा, शूल, अजीर्ण, कफ तथा जिगर के दोषों में हितकर है।

सोडावाटर, लैमोनेड—अजीर्ण की अवस्था में जब कि भोजन पचा न हो, अफारा हो, डकार गুলकर न आता हो, आंतों में जलीयांश की कमी हो, तो सोडावाटर पिया जा सकता है; अर्थात् एक औषधि के रूप में, अथवा पाचक चूर्ण के रूप में। लैमन सोडावाटर का बिना आवश्यकता अति प्रयोग हानिकर है। धन तथा स्वास्थ्य दोनों नष्ट होते हैं। इसके अधिक बरतने से आमाशय दुर्बल होता है। आदत पड़ जाने से फिर इसके बिना भोजन पचना ही नहीं। इसके साथ बर्फ का बरतना

तो और भी हानिकर है। वर्ष में लगी वोतल भी तो लाभदायक नहीं। बिना वर्ष जिंजर सर्वोत्तम है।

सोंठ—कुछ गरम रूच है। आमाशय (मेदा), जिगर और पाचन-शक्ति को बल देती है। खांसी, जुकाम, प्रवाहिका (मरोड़), दस्त, आंतों की दुर्बलता, वादी और उदर-शूल को नष्ट करती है। वात कफ नाशक है। कब्ज करती है।

सौंफ—साधारणतया गरम रूच है। जिगर, तिल्ली के रुकाव को खोलता है। उदरशूल, अफारा तथा वातनाशक है। पेट के वायु को अनुलोम करके बाहर निकालता है, कफनाशक है।

हरड़ पीली (बड़ी हरड़, हरीड़, हर)—हरड़ न गरम न सर्द, कुछ रूच है। गरमी, वादी, बलगम और शरीर के हर प्रकार के सर्दी-गरमी के दोषों को दूर करती है। आमाशय (मेदा) को बल देती है। हृदय, मस्तिष्क, जिगर, तिल्ली के रोगों को दूर करती है। रसायन है। नेत्रों की ज्योति बढ़ाती है। जो हरड़ नई हो, बड़ी हो, चिकनी हो, भारी हो, पीली हो और पानी में डालने से डूब जाय, भार में एक तोला से अधिक हो, ऐसी हरड़ उत्तम है।

हरड़ का चूर्ण उदर के मल को शुद्ध करता है, कब्ज खोलता है। थोड़ा-सा नमक मिलाने से कफ को, खाण्ड से गरमी (पित्त) को, घी के साथ वात को और गुड़ के साथ सब दोषों को दूर करती है। (हरड़ दो माशे, नमक तीन माशे, अन्य १-१ तोला)

हल्दी—गरम, रूच, रक्त-शोधक, कफनाशक। पाण्डु (यरकान), शोथ (सूजन), खुजली, उदर-कृमि और मधुमेह में बहुत हितकर है। चोट पर हल्दी का लेप टिंचर आयडीन का काम देता है और शोथ को हटाता है।

हालों—गरम, पाचक, भूख लगाता है। अजीर्ण, उदरशूल, अफारा और वात के सब रोगों को शीघ्र दूर करता है। कै, ठंड, कफ, अतिसार

और आमाशय की दुर्बलता के लिए हितकर है। कच्चा और पका कर दोनों प्रकार यह शाक चरना जाता है। ३ मासे बीज भी यही गुण रखते हैं।

होंग—गरम रुक्ष। उड़द की दाल, कचालू आदि में अवश्य डालनी चाहिए, ताकि पेट में वायु उत्पन्न न हो। बी में थोड़ी सी भूनकर, रख छोड़ें। वात, कफ, अक्रमा, पेट के कृमि, मूत्र की न्यूनता, अर्धांग, शोथ, यकृत, प्लीहा और उदरशूल में बहुत हितकर है। आधी रत्ती मुनक्का में लें। वात-पित्त प्रकृति में मुकग्वन में खाएँ, वात-कफ प्रकृति वाले गरम मसाले में मिला कर खाया करें तो बहुत अच्छा है। कब्ज करने वाली है। (देखें गरम मसाला)

यौवन-रक्षा

लड़कों में १४ से २० वर्ष की अवस्था बहुत Critical (नाजुक) होती है। इसी आयु में लड़के सदाचारी या दुराचारी बनते हैं। यदि आपका पुत्र, भाई या सम्बन्धी इस आयु का है: अथवा नौकर, मालिक या पड़ोसी का ही लड़का, भाई, भतीजा इस आयु का है, तो उसे 'यौवन-रक्षा' मंगवाकर पढ़ने को दें। पुनक क्रियात्मक उपदेशों, लाभकारी शिक्षाओं और यौवन को स्थिर रखने के सुगम उपायों से परिपूर्ण है। (हमारी रचनाओं में औपधियों के विज्ञापन नहीं होते)। मूल्य लागत-मात्र एक प्रानि केवल दो आने। कालिजों और स्कूलों की बड़ी श्रेणियों में सुफन बांटने को इस रूपया प्रति मैकड़ा। डाक-ग्वर्चे मुआफ़।

मांस वर्ग

मांस—गरम-तर । मांस मनुष्य का प्राकृतिक भोजन नहीं, इस पर भी खाया जाता है । मांस किसी पशु की हत्या किए बिना नहीं प्राप्त हो सकता, इसलिए मांस के विरुद्ध धार्मिक बुद्धि वाले लोग बहुत कुछ कहने में युक्ति-युक्त हैं । तो भी इस पुस्तक को हर एक के लिए सर्वथा लाभ-दायक बनाने के लिए मांस का वर्णन नितान्त आवश्यक है; क्योंकि यह संसार के एक बड़े भाग का भोजन है । इसका हानि-लाभ सबको जानना चाहिए; इसलिए इस पुस्तक के प्रथम भाग में मांस के विभिन्न दृष्टि-कोणों पर विवेचना की गई है । (देखें 'बीस प्रकार का भोजन' प्रकरण में मांस, अंडे का वर्णन) ।

हकीमों, वैद्यों तथा प्राचीनकाल के प्रमाणित अयुर्वेदिक और यूनानी ग्रन्थों के मतानुसार मांस गरम-तर है । गरम और कफ प्रकृति वालों के लिए हानिकारक है । छोटी आयु के पशु पक्षी का मांस अपेक्षाकृत सुपाच्य माना गया है । बड़े पशु पक्षी का, तथा अधिक घी डालकर पकाए मांस को बहुत रोगों का मूल माना गया है । सब प्रकार का मांस कब्ज करता है । तपेदिक (यक्ष्मा, क्षय रोग, टी० बी०), संग्रहणी और पुराने दस्तों में मांस-रस पुराने चावलों के साथ प्रमुखतः दिया जाता है । मस्तिष्क को दुर्बल करता है । तमोगुण प्रधान होने से ब्रह्मचर्य को खण्डित करता है, पाप की ओर प्रवृत्त करता है । यह अध्यात्मिक जीवन चित्ताने के इच्छुकों के काम की वस्तु कदापि नहीं ।

मांस के साथ दूध, दही, छाछ, शहद, सिरका, तेल, खीर, बिल्वगिरी, शवंत, वार्ह, आईसक्रीम, तरबूज, मूली, तिल, गन्ना और मसूर की दाल

खाने से स्वास्थ्य बिगाड़ जाता है। मछली के साथ भी यह वस्तु निषिद्ध है, अन्यथा रक्त और मन्निष्क में बिगाड़ आ जाता है; फुलबहरी और कोढ़ हो जाने का भय है। मछली—गरम तर, प्यास लगती है। इसके साथ और ४ घण्टे पीछे तक दूध, छाछ, शहद, गन्ना और मसूर की दाल का सेवन नहीं करना चाहिए, अन्यथा रक्त दूषित होकर फुलबहरी और कोढ़ तक उत्पन्न हो जाता है। जहां नदी या समुद्र में बड़े-बड़े नगरों का गन्दा पानी गिरता है, वहां की मछली यच्चा (तपेदिक) का कारण होती है। स्वस्थ मछली कफ, रक्त और मन्निष्क-शक्ति को बढ़ाती है, कटिगूल दूर करती है, दुष्प्राच्य है। तामसिक भोजन है। अंडा—गरम तर। शक्ति और सांस बढ़ाने वाला माना जाता है। कच्चा शीघ्र पचना है, आधा उबाला हुआ कुछ हल्का और सामुनी भारी होता है; परन्तु मग्न उबाला हुआ भारी होता है और दुष्प्राच्य है तथा अधिक गरम होता है। घी में तला हुआ भारी और अधिक गरम होता है। अंडा तामसिक भोजन है। त्रयचय का गड़बड़ करना है। मन को धन में करने और अध्यात्मिक चिन्तन का धर्म है। इस विषय में नई न्याज पुस्तक के पहले भाग में सविस्तर दी गई है।

जो सांस का सेवन नहीं करने और दूध, दही, घी, दाल, मूत्र, फल आदि के सेवन से अच्छे न्वस्थ हैं, वे हमको जिज्ञा के म्याद के लोभ में आकर न मारें। शक्ति के लोभ में कहीं पहली अवस्था से भी हाथ न धो दें; विशेषतः जब कि किसी रोगी पशु या कवचर आदि गर्म प्रकृति वाले पशु-पक्षीका सांस उन्हें गाना आ जाय। आंवले का सुरज्या अंडे का प्रतिनिधि है। दूध, दही, पनीर, मटर, केला, सेब, आलू, अनार, दाल, मूंगे सेबे और सोयाबीन से निदचय ही सांस और अंडे का अपेक्षा ताम अधिक प्राप्त होते हैं। ऊपर लिखे तपेदिक, संप्रदग्गी, बाल रोग, इन तीन रोगों में औषध रूप से घनने की आजा देकर दो चार दिन में ही प्रविकृतता-अनुकूलता का निदचय हो सकता है।

(१) भोजनों के षट रस

दूध, दही, अन्न, दाल, फल, मेवे, शाक, तरकारी आदि जो कुछ हम खाते हैं, उन सबके भिन्न-भिन्न रस या स्वाद होते हैं। यथा- सुहांजना, चुंगां, करेला आदि में कड़वा (तिक्त) रस प्रधान है; हरड़ और कच्चे वेरों में कसैला रस; मिरचों में तीखा (कटु) रस; नमक और कुलफा में नमकीन रस; निम्बू, टमाटर, इमली, अमचूर में खट्टा (अम्ल) रस और केला आम, नाख, खजूर आदि में मीठा रस विशेषकर अधिक होता है। दो-दो चार-चार प्रकार के रस इकट्ठे भी कई भोजनों में पाये जाते हैं। यथा-लशुन में कड़वं के अतिरिक्त शेष पांचों रस हैं। स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है कि समय-समय, ऋतु-ऋतु और अवस्था के अनुकूल हम छहों रसों का सेवन करें। अधिक मात्रा में किसी एक का प्रयोग करने से रक्त दूषित हो जाता है।

मधुर, नमकीन और खट्टा रस जो हमें बहुत पसन्द और रुचिकर है, इनके सिवाय दूसरे रसों वाली वस्तुएँ यथा सुहांजना, कचनार, चुंगा, हरड़, काली मिर्च, शलगम, करेला, आमला आदि भी हमें वरतने चाहिए। ऐसा करने से हमें रक्तशोधक औषधियों की आवश्यकता न रहेगी; खुजली, फोड़ा-फुन्सी से बचे रहेंगे, शरीर अधिक स्वस्थ तथा सन्तुष्ट रहेगा।

(२) शाक (सब्जी) पकाने की विधि का स्वास्थ्य पर प्रभाव

(१) उबला हुआ । (२) बीनल में तला हुआ । (३) बीनल में झोंका हुआ रसे वाला । (४) बीनल में झोंका हुआ मूत्रा । (५) कच्चा । (६) सूप । (७) मीठे पदार्थ । प्रायः इन्हीं सात रूपों में शाक-सब्जी का प्रयोग होता है ।

उबले हुए शाक सर्वोत्तम हैं, अनि शीघ्र पच जाते हैं । बीनल में तले हुए भारी होते हैं । रसे वाला शाक हल्का और सुगंधिरेचक (कच्ज-कुशा) है तथा मूत्रल होता है, परन्तु शेष भोजन के मली प्रकार पचने में रुकावट डालता है; क्योंकि रस से भीगी हुई रोटी को अधिक समय तक चवाने की आवश्यकता नहीं होनी, इस प्रकार मूत्र का पाचक रस शूक पर्याप्त मात्रा में इसके साथ नहीं मिल सकता । सूखे शाक (जिनका पानी मारा सुखा दिया जाय) के साथ भोजन शीघ्र पच जाता है और मूत्र खूब लगती है । सूखे शाक के साथ भोजन करके एक-दो घण्टे पश्चात् जल पीना स्वास्थ्यकर है और कच्ज नहीं होने देना । कच्चे शाक-सब्जी स्वास्थ्यकर और कच्ज कुशा हैं ।

शाकों को अदरक, हींग या लगुन का झोंक लगाने से वात-कफ नष्ट होते हैं, भोजन मली भांति पच जाता है, तथा खांसी, अफरा आदि रोग दूर होते हैं । पित्त प्रकृतियों के लिए हींग और लगुन अच्छे नहीं । धनिया, काला जीरा और प्याज का झोंक सूत्र प्रकृतियों के अनुकूल है तथा भोजन को पचाना है । शाकों में मोटी इलायची, जीरा

और काली मिर्च डालने से शाक अधिक स्वादिष्ट बन जाते हैं और पच भी शीघ्र जाते हैं। पित्त-प्रधान प्रकृति वाले छोटी इलायची और श्वेत जीरा प्रयोग करें। सलाद, मूली, चुकन्दर, टमाटर आदि कच्चे शाक कतर कर नमक, काली मिर्च लगाकर खाना बहुत स्वास्थ्यकर है।

टमाटर या कोई एक सब्जी, या कई सब्जियों को मिलाकर बहुत पानी में उबाल कर उनका रस निचोड़ लिया जाता है, उसे सूप कहते हैं। निमक, मिरच, जीरा, अद्रक पड़ा यह रस शीघ्र पच कर शक्ति देता है।

खीरा, मीठा पुलाओ, हलुआ, पूड़ा, फिनी, कस्टर्ड, पुडिंग, गाजर का हलवा आदि कई रूपों में मीठे पकवान बनते हैं। ये सब मांस बलवर्द्धक हैं, थोड़ी मात्रा में ही खाने योग्य हैं। बाजारी मिठाइयों में गुण की दृष्टि से पेठे की मिठाई और जलेबी बहुत गुणकारक हैं। इनमें खीर, फिनी, कस्टर्ड, पुडिंग हलके हैं, सुपाच्य हैं। अन्य भारी हैं।

स्वास्थ्य शिक्षा

इस पुस्तक में स्वास्थ्य-सम्बन्धी सभी दृष्टिकोणों से प्रकाश डाला गया है। घरों में प्रायः हो जाने वाले रोगों की शान्ति के सरल सुगम उपाय जानने और जीवन की प्रत्येक समस्या को सुगम करने के लिए यह उपयोगी, शिक्षाप्रद और रोचक पुस्तक प्रत्येक अवस्था के स्त्री-पुरुषों के पढ़ने योग्य है। इस पुस्तक में बहुत सरल नुसखे भी लिखे हैं।

मूल्य केवल १॥)

(३) गरम-ठण्डे आदि प्रभावानुसार भोज्य-पदार्थों का चित्र

गरम रूपा	गरम स्निग्ध (तर)	ठण्डे रूपा	ठण्डे स्निग्ध	सौम्य (न गरम न ठण्डे)
अचार, अखरोट, मसूर का शानक, सिर्च काली, खट्टा, सिर्च लाल, मांठ गोभी, मसूर, चाय, गोठ, चना, मटर, सेभी, चना, शराब	अजीर, उड़द की दाल, मसूर, गिरारी, आम, कांशीफल, गुंमफली, खरबूजा, राई, गोहूँ, लोणिया, भी, मुकन्दर, शकरकन्दरी, चिलगोला, सागूसाना, जिमीकन्द, सेब,	'आलू' इमली अनार खट्टा आमला कल्या फननार गुलाब गोभी-फूल जायुन जै	'आड़', निम्बू, ईराबगोल, तरबूज, अलू ता, पिया, तोरी, 'अनार भीठा, ताजा- पानी, मुरब्बा आगला, पालक, 'अनन्नास, पनीर, फुलफे का शाक, पेठा, कुलफी मलाई, फलमगड़ा, दूध, केला, राखड़ा	अरबी अमरूद गाजर शलगम रान्दल (चन्दन) शिमोगर खिलाना वतर हुप्पा बादाम हरी तोरी

छुहरा, सरसों साग,
तम्याकू, सुहाजना,
दारचीनी, सोंठ,
नमक, सोए का शाक,
पान, सौंफ,
पोदीना,
ल्यज़,
बैंगन,
वाजरा,

मांस, मछली, अण्डा,
जीरा काला,
तिल,
किशमिश,
नारियल खुश्क,
पपीता, परवल,
पिस्ता,
बादाम
बकरी का दूध,
मलाई,

धानिया,
नाल,
फालसा,
बरफ,
वेर,
भे (भिस्से),
मांग,
मकई,
महुआ,
मूली,
सिंघाड़ा खुश्क
सिरका,
मुपारी,
सेम की फली,

खीरा, बथुए का शाक,
खुन्च, भिन्डी,
धिया (लौकी), मक्खन,
कद्दू, मिठ्ठा,
चकौतरा, लौची,
छाछ, लोकाट,
टिन्डे, सन्तरा,
ढींगरी, नारंगी,
सिंघाड़ा हरा,
नारियल कच्चा,

टमाटर, सरदा

सौम्य रुच

जवार

मूंग की दाल

सौम्य स्निग्ध

गाय का दूध

भैंस का दूध

गुड़, खण्ड, बादाम आदि
गरमतर पदार्थ शर्वत के रूप
में ठण्डा प्रभाव धारण कर
लेते हैं ।

(४) खाने की वस्तुएं जो एक साथ न खानी चाहिएं

(१) दही को गर्म रोटी या किसी भी गरम पदार्थ के साथ (२) पानी मिला दूध और घी । (३) बराबर बराबर घी और मधु (४) दूध के साथ कांजी, सिरका, निम्बू, जामन । (५) शर्बत या ठण्डे पानी के पीछे चाय । (६) चाय के पीछे शर्बत, ठण्डा पानी, ककड़ी, तरबूज, नीरा । (७) कांजी, सिरका के साथ तिल । (८) मूली या नरबूजे के साथ मधु । (९) दूध में गुड़ । (१०) नरबूजा और दही । (११) चावल और सिरका । (१२) खीरा, फूट, ककड़ी, तरबूज, नरबूजा के साथ, अथवा २ बंदे पदार्थ या २ बंदे पीछे एक पानी, शर्बत, शिकंजवीन या दूध की लस्सी पीना । (१३) मांस के साथ तिल, दूध, पनीर, सिरका या मधु ।

(५) अजीर्ण-नाशक चित्र

निम्नलिखित चित्र में यह बतलाया गया है कि किसी पदार्थ के अधिक या अनियमित सेवन से अजीर्ण हो जाय तो वैद्य हकीम की सहायता के बिना ही घर की साधारण वस्तुओं से वह कैसे ठीक हो सकता है ।

अखरोट का	अनारदाना से
अंजीर का	बादाम से
अंगूर का	गुलकन्द या सौंफ से
अमरुद का	सौंठ और सौंफ से ।
अरबी का	खटाई या दारचीनी से ।
आम का	दूध की लस्सी से ।
आलू का	गरम मसाला या सोडा से ।
अनार का	हरड़ या नमक से ।
अरहर का	खटाई या घी से ।
आंवला का	सोडा, सौंठ या बादाम-रोगन से ।
इमली का	बनफशा से ।
उड़द का	सौंठ, हिंग, काली मिरच, शहद या अदरक से
कचालू का	खटाई या दारचीनी से ।
काशीफल का	गरम मसाला से ।
कमलगट्टा का	शहद से ।
कांजी का	बादाम-रोगन से ।
केले का	नमक, सौंठ या मधु से ।

खजूर का	छाछ से ।
खरबूजे का	नीम्बू या मधु से ।
खीरे का	अजवायन या नमक से ।
खीर का	मूँग या मोड़ा से ।
खुम्ब का	गरम मसाले से ।
खुरमानी का	खांड या निम्बू-जल से ।
खोथा का	नमक, नीम्बू या मोड़ा से ।
गन्ने का	अदरक या अंक अजवायन से ।
गेहूँ का	मोड़ा या मौन से ।
गाजर का	गुड़ से ।
गुड़ का, रात्र का	कटाई से ।
गोभी का	अदरक या गरम मसाले से ।
गी का	गरम पानी या निम्बू से ।
धिया का	मौँठ, अदरक या अनारदाना से ।
दाल का	निम्बू की शिकंजरील या खीरा से ।
दही का	मौँठ, नमक या जीरा से ।
दाय का	मौँफ या दूध से ।
चावल का	नमक या काली मिर्च से ।
चने का	अजवायन से ।
चिलगोजे का	कटाई से ।
छाछ का	निम्बू या नमक काली मिर्च से ।
जिनीकन्द का	दही या सिरका से ।
जौ का	जी, गरम मसाला और नमक से ।
ज्वार का	गुलकन्द से ।
तन्दाकू का	नाजा दूध से ।
दर (ककड़ी) का	अजवायन और नमक से ।
दरबूज का	अजवायन, गुड़ या गरम पानी से ।

तोरी घिया का	सौंठ से ।
तोरी-भिण्डी का	सौंठ से ।
तेल का	निम्बू, अचार, कांजी या सिरका से ।
दूध (गाय) का	सोडे या चूने के पानी से ।
दूध (भैंस) का	सैंधा नमक से ।
दूध (बकरी) का	शहद या सौंफ से ।
निम्बू का	नमक, वनफशा या सोडा से ।
नारियल का	चावल खांड से ।
पालक का	सोया, कुल्फा या सौंठ से ।
पैठा का	नमक, काली मिर्च या ग्यांड से ।
पिस्ता का	छोटी हरड़ से ।
फालसा का	गुलकन्द से ।
पूड़ी का	अर्क अजवायन से ।
वाढाम का	खांड से ।
वैगन का	सिरका या घी से ।
वेर का	नमकीन कोसे पानी से ।
वेसन का	अनारदाना या अजवायन से ।
भांग का	दूध घी से ।
भिंडी का	गरम मसाला या सौंठ से ।
मक्खन का	मधु, खांड या नमक से ।
मसूर का	घी या सिरका से ।
मूंग का	खटाई से ।
मछली का	अमचूर, अजवायन या मधु से ।
मटर का	नमकीन कोसे पानी से ।
मलाई की बर्फ का	पुदीना से ।
महुआ का	धनिया या निम्बू से ।
मावा (खोआ) का	नमक, निम्बू या सोडा से ।

मांस का	गुड़ से ।
मिर्च लाल का	शहद और बी से ।
मूली का	इसके पत्ते, नमक या गुड़ से ।
लोविया का	मैथा नमक या जीरा से ।
शरीफे का	ग्वटार्ह से ।
सन्तरा का	गुड़ से ।
शहतूत का	निम्बू की शिकंजीन से ।
शहद का	अनारदाना से ।
सिरका का	भिठाई से ।
साग सरसों का	कत्था से ।
सेब का	दारचीनी गुलकन्द से ।
सेम का	गरम मसाला से ।
सिंघाड़ों का	सोडा या खारी बोतल से ।
इनुआ का	अर्क अजवायन से या देशी अजवायन में ज़रा नमक मिलाकर दियेली भर फांक लेने से ।

प्रायः सब प्रकार के अजीर्ण सौंफ या अजवायन का अर्क, निम्बू का रस, या ३-४ भागें भर नमक, या २-३ भागें खाने का सोडा, २ रत्ती नौसादर आध पाव भर पानी में घोल कर पीने से दूर हो जाते हैं ।

(६) विबन्ध (कब्ज) के कारण और उसकी बिना औषधि चिकित्सा

आजकल कब्ज का रोग बहुत हो गया है। अनुमान लगाया गया है कि विलायत से जितनी औषधियां अन्य रोगों के लिए आती हैं, उनसे आठ गुणा औषधियां केवल कब्ज के लिए आती हैं—कई प्रकार के साल्ट, पौडर, गोलियां, तेल, बत्तियां, एनीमा कैन आदि करोड़ों रुपयों की कीमत के बिक रहे हैं, परन्तु कब्ज फिर भी जोरों पर है। बात यह है कि लोग न तो कब्ज के मूल को पकड़ते हैं और न अपने खाने-पीने, उठने-सोने, रहने-सहने में सुधार करते हैं। औषधि सेवन भी चालू है और कुपथ भी किए जा रहे हैं। यह भी चलता है, वह भी चलता है।

दिन भर कुपथ्य, अनियमितता और उल्टा व्यवहार किया, रात को कब्ज खोलने वाली औषधि खा ली। जीवन के स्वाद और चस्के भी न छोड़ने पड़े—प्रातः शौच भी आ गया।

परन्तु स्मरण रहे ! प्रकृति इन सब अनियमित व्यवहारों का गिन २ कर बदला लेती है, और इसमें तनिक सन्देह नहीं कि लाखों बहुमूल्य जीवन इसी कब्ज के हाथों विनष्ट हो गए। मत भूलिए ! हर दस रोगों में से आठ रोगों का मूल कब्ज है। सो विशेषतः कब्ज को दूर करने के लिए हर सम्भव प्रयत्न करें। देहली के एक धनीमानी केवल पुरानी कब्ज के सम्बन्ध में परामर्श लेने के लिए मेरे पास लाहौर पधारे, कहने लगे, “उड़द की दाल, आलू, कचालू, मिण्डी, केला, मांस, बरफी और सिग्रेट मेरे जीवन का आधार हैं, इनका परहेज मत बतलाएं, और जो

कहेरो करूंगा, जो गिलांगो ग्याऊंगा। बहुमूल्य मे बहुमूल्य औषधि लेने को तैयार हूँ। मैंने कहा, “आपकी कब्ज के यही आठ कारण हैं, इनको छोड़ दो। प्रातः शार्ङ्ग-नोद्विगति से २-३ मील वृद्धा करो। साग-सब्जी, दूध, दलिया, पपीता, आम, नाशपानी ग्याओ।” ये न माने। मैंने निवेदन किया, “कुपथ्य करने रहने से आपका रोग दूर न होगा, मुझे यश न मिलेगा। मैं आपका चिकित्सा न करूंगा, मुझे आपके धन की आवश्यकता नहीं।” एक वर्ष पञ्चान सन्ध्या ने मय न्यादी ने मुक कर दिया, मर गए।

यह कब्ज किस प्रमुख कारणों से हो जाती है? इसका उत्तर पहले देना चाहिए। फिर हमने बचाव और इसका नष्ट करने के कुछ ढंग लिखने चाहिए।

आग-वात गरिष्ठ, यी में तले और भारी खाजन खाने से, या कई प्रकार के खाने एक साथ खाने से और पेट का तन्दूर ठोंस-ठोंस कर नाक तक भरने से, फिर उम्रे पचाने के लिए व्यायाम और परिश्रम का जीवन न रखने से आन्तों की क्रिया में दोष आ जाता है। आन्तों में रक्त का प्रवाह और वात-वस्तुओं की शक्ति भीसी पड़ जाती है, कब्ज रहने लग जाता है। तब कब्ज खोलने वाली औषधि से काम लिया जाता है, परन्तु उनका वही प्रभाव होना है जो एक थके-साँड़े घोड़े पर काँड़े की मार का होता है। पीड़ा के भय से वह थोड़ा-सा दौड़ता है, परन्तु जब शक्ति व नादम हो समाप्त हो चुका हो, तो कहाँ तक दौड़ेगा। हारकर गिर पड़ता है।

इस कठिन समय में प्रकृति की भद्रायता काम देनी है। विश्राम प्रकृति की अद्वितीय चिकित्सा है। इन आन्तों ने कई जुलावों, चूर्णों, गोमयों, साल्टों आदि की मार खाई है, यह थकी-सान्दी निर्जीव सी हो रही है। इन आन्तों को विश्राम है। एक जुलाव आन्तों में रुके सैन को साफ करने के लिए लेकर, फिर उपवास करें। फिर दो सप्ताह

थोड़ा-थोड़ा करके ४-५ बार दिन में दूध पीएँ। नमकीन वस्तु को जी चाहे तो कोई हरा शाक, सब्जी, टमाटर, सूप या फलों में अंगूर, नासपाती, सन्तरा, अंजीर, किशमिश, पपीता या आम लें। ४० दिन गेहूँ, चावल, दाल, आलू, कचालू, मिठाई, मांस कुछ न लें। प्रतिदिन लम्बी सैर कर आया करें। बुरी से बुरी कब्ज भी दूर होकर आन्तों को नवयौवन प्राप्त होगा। यह कुछ कठिन उपाय नहीं, थोड़ा-सा कष्ट है, परन्तु मन को समझाने से सब कठिनाइयाँ सुगम हो जाती हैं। यह कब्ज भी तो आपकी अपनी मोल ली हुई है, आपको कुछ परिश्रम करना ही पड़ेगा :—

‘तुम्हीं ने दर्द दिया है, तुम्हीं दवा देना।’

जिनको कब्ज रहता हो, वे पानी का अधिक प्रयोग करें। एरंड का तेल २ तोले, या गुलकन्द ५ तोले, या मुरब्बा हरड़ एक-दो दाना, या छिलका ईसबगोल १ तोला रात को खा लेने से साधारण कब्ज दूर हो जाती है। जिनका पेट अधिक सख्त हो, वे नुखों वाले प्रकरण में कब्ज की चिकित्सा पढ़ें।

जिनको टट्टी पतली आती है, वह ताजा बुझा हुआ चूना दो रत्ती और सोंठ डेढ़ माशा खाना खाने के पश्चात् पानी से ले लिया करें। पानी कम पीएँ। अनार, मसूर की दाल, दही, छाछ, चावल, पतली खिचड़ी, सेब, मुद्गांजना, केला, बही का और बिलगिरी का मुरब्बा लाभदायक हैं। ऊपर लिखित कब्ज-कुशा वस्तुएँ निषिद्ध हैं। शौच को कभी रोकना नहीं चाहिए। ऐसा करने से सिर-पीड़ा, अफारा, पेट में पीड़ा के अतिरिक्त कष्टदायक कष्टसाध्य रोग हो जाते हैं। नौकर, बच्चे, खेल-तमाशे के शौकीन और आलसी जीव बहुधा शौच को रोकते हैं, उनको सावधान होना चाहिए।

(७) उदर-विकारों के लिए सुगम और अनुभूत योग

पाचन-शक्ति के साथ भोजन का बड़ा सम्बन्ध है, इसलिए स्वभावतः ही पाचनदोष के विषय में सहायता चाहने वाले इस पुस्तक को अधिक प्रयोग में लाते हैं। उनके लिए इस सारी पुस्तक में इतना कुछ लिखकर इन सात पृष्ठों में पाचन-सम्बन्धी रोगों के योग (नुस्खे) भी लिखे जाते हैं। कठिन समय में इन से सहायता ली जा सकती है।

(१) कब्ज-कुशा चूर्ण—फल गुलाब १ तोला, सोंफ १ तोला, सनाय की पत्ती २ तोले, छोटी और बड़ी इलायची आध-आध तोला पृथक्-पृथक् पीस लें और सब के बराबर खांद मिलायें। रात को २-३ मासे यह चूर्ण दूध या गरम पानी से खा लें तो प्रातः दो पाखाने खुलकर आ जायेंगे। (सनाय की पत्ती की हंडी दूर कर लें)

(२) कब्ज-कुशा गोली—एलुआ (बिलायती बना), असार रेवन्द १-१ तोला, सोंफ ३ मासे। अलग अलग कूट पीस कर पानी के साथ चने के बराबर गोलियां बना लें। सोते समय एक या दो गोली दूध या गरम पानी से खा लें तो दो पाखाने खुलकर आ जायेंगे। बच्चों को ½ गोली दें। कुछ दिन आधी गोली दोनों समय भोजन के पश्चात् खाने से सदा का कब्ज दूर हो जाता है।

(३) लवणभास्कर चूर्ण—आयुर्वेद का प्रसिद्ध चूर्ण है। पिप्पली, पिप्पलामूल, धनिया, काला जीरा, सेंधा नमक, काला नमक,

तेज पत्र, तालीस पत्र, नागकेसर १-१ तोला, काली मिरच, सफेद जीरा और सोंठ आधा २ तोला, दालचीनी, दानामोटी इलायची ३-३ माशे । समुद्रनमक २ तोले, अनारदाना २ तोले, अम्लवेत १ तोला । सबको पृथक्-पृथक् कूटछान कर मिला लें और निम्बू के रस की भावना देकर सुखा लें । हर प्रकार के अजीर्ण में इसका प्रयोग लाभदायक है । वात कफ वाले सब रोगों में हितकर है । छाछ के साथ भूख बढ़ाता है । गरम पानी या सौंफ के अर्क के साथ पेट की वायु को बाहर निकालता है ।

अर्श (बवासीर), संग्रहणी, प्लीहा, यकृत (जिगर), खांसी, दमा, जलोदर, उदर-कृमि, अजीर्ण या मोटापन के कारण मधुमेह आदि रोगों में इसको बरतना हितकारी है । इसकी मात्रा ३ माशे भोजन खाने से पहिले या पश्चात् अवस्थानुसार कोसे पानी से खाएं ।

(४) हिंवाष्टक चूर्ण—सोंठ, काली मिरच, पिप्पली, अज-मोद, सेंधा नमक, काला जीरा, श्वेत जीरा, ये सातों वस्तुएं १-१ तोला कूट कर मिला लें । फिर इसमें १ तोला उत्तम हींग का दरड़ा, आधा तोला घी में तनिक भून कर बारीक पीसकर मिलालें । भोजन करते समय ३ माशे यह चूर्ण पहले घ्रास के साथ एक चमचा घी में मिलाकर खा लें, अच्छा पाचक है, पेट के मल को गाढ़ा करता है । वात-कफ रोगों में लाभकारी है ।

(५) लशुनादि बटी—सफर में सदा पास रखें ।

लशुन, जीरा काला, सेंधा नमक, सोंठ, काली मिर्च, पिप्पली, उपर्युक्त विधि से भुनी हुई हींग १-१ तोला पृथक्-पृथक् कूट-पीस कर मिला लें । डेढ़ तोला उत्तम आमलासार गन्धक और आधा तोला घी कड़छे में डालकर गरम करें, जब गन्धक पिघल जाए, तो १ छटाँक दूध में उलट दें; इस प्रकार ३ बार करें । यह शुद्ध गन्धक १ तोला पीसकर ऊपर लिखे चूर्ण में मिला लें और नींबू के रस में तीन दिन खरल करके

तीन-तीन रक्ती की गोलियाँ बना लें। हँजे में एक गोली २ घण्टा पीछे २ तोले प्याज के रस से दें। दन्त, कै, डकार सब प्रकार के अजीर्ण और पेट दर्द में एक-एक घण्टे पश्चात् चूस लें। शीघ्र लाभ होगा। भूय चढ़ाने के लिए खाना खाने के कुछ मिनट पहले चूस लें या पानी में ले लें।

(६) अत्रीफल ज़माना—यूनानी का प्रसिद्ध योग है। ✖

पीली हरड़, काली हरड़, आमला, धनिया की गिरी, गुलदनन्दा, सकुमोनिया, ४-४ तोले, त्रिवी ८ तोले, बहेड़ा १ तोला, सनाय की पत्ती (डण्डी अलग कर देना), फूल गुलाब, नवाशोर, नीलोत्तर २-२ तोले, चन्दन सफेद, गोंद कतीरा, इलायची छोटी १-१ तोला, उन्मुदूम डेढ़ तोला, जावित्री, केमर, ऊद, तमानपत्र ६-६ माशे।

सब वस्तुओं को धुक्-धुक् छूट-पास कर मिला लें। पश्चात् बादास रोगन ६ तोले और मधु डेढ़ सेर डालें। उदर रोग की यूनानी सहायधि अत्रीफलजमाना तैयार है। मात्रा $\frac{1}{2}$ से १ तोला एक आवश्यकानुसार। रात को सोने समय गरम दूध के साथ बर्तें। उदर से हर प्रकार का खोट बाहर निकाल देगा।

(७) सोडा बाईकार्ब (Soda Bicarb) — डाक्टर सहायधि।

यह इल्का-सा चार है और अंग्रेजी डाक्टरों में इसका बहुत प्रयोग होता है। यान्त्र में यह बहुत नामकारी वस्तु है। खट्टे डकार, अरुण, दन्त, कै, अजीर्ण, दाह आदि में हितकर है। डाक्टरों ने सोडा बाईकार्ब के नाम से, और पन्सारियों ने 'खाने का सोडा' के नाम से मिल जाना है। खाना खाने के पश्चात् माशा भर सोडा दो-चार घूंट पानी में घोल कर पी लें।

(८) नौसादर—बढ़िया ठीकरी नौसादर त्वरीहें।

एक योबुद्ध वैद्य ने कहा है कि यात्रा में इस्कीम, डाक्टर यदि अधिक औषधि न ले जा सकें तो नौसादर और लशुनादिवटी ही साथ रख लें। अर्थात् बहुत शारीरिक रोगों में नौसादर का प्रयोग स्वास्थ्यकर

सिद्ध होता है। विशेषकर जिगर (यकृत) के रुकाव में नौसादर का प्रयोग बहुत हितकर है। उदरशूल, अफारा, कै, अजीर्ण, अंग पीड़ा, पाण्डु, खांसी में लाभदायक है। चने बराबर नौसादर एक घूंट पानी में घोलकर पी लें। दिन में २-३ बार। डाक्टर नौसादर को 'ऐमोनिया (क्लोराईड)' नाम से बरतते हैं, उनसे इस नाम से खरीद रखें अधिक अच्छा है।

(६) अजीर्ण के विभिन्न रूपों के रोगी—बिलगिरी का चूर्ण, बिलगिरी का मुरब्बा, सौंफ, सौंठ, गुलकन्द, अजवायन, हरड़, आमला, ईसबगोल, किशमिश (द्राक्षा), जीरा, नमक, निम्बू, मसूर, मिर्च, हींग का वर्णन इन पदार्थों के अलग-अलग वर्णन में पढ़कर अजीर्ण के लक्षणानुसार प्रयोग में लाए।

मेरे जीवन का वास्तविक उद्देश्य तो वास्तव में यह है कि लोगों को ऐसी बातें बताई जायं, जिन पर आचरण करके वे रोगों और दुर्बलताओं से बचे रहें और औषधियों पर निर्भर न रहें। सो आप इस 'केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति' के साथ-साथ 'स्वास्थ्य शिक्षा' भी पढ़ें। 'केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति' और 'स्वास्थ्य शिक्षा' वास्तव में एक ही पुस्तक के दो भाग हैं, इन दो की शिक्षाओं पर चल कर अपने जीवन को सुखी बनायें।

२७

लड़का पैदा होना भोजन पर निर्भर है

पुरुष में सूर्य गुण अधिक होता है, और स्त्री में चन्द्रगुण। पुरुष सूर्य की किरणों के समान तेज वाले, परिश्रमी और कठोर होते हैं तथा स्त्रियाँ चन्द्रमा की किरणों की भांति शीतल तथा कोमल स्वभाव वाली और सन्तान के लिए प्रेमभाव रखने वाली।

नियम यह है कि यदि गर्भ में सूर्य-गुण की आविष्कृता होगी, तो पुत्र होगा; चन्द्र-गुण की आविष्कृता में इसके विपर्यय अर्थान् क्रिया होगी। गर्भ-स्थिति के नीचे नाम पड़े, वस्त्र के अंग बस्त्र लगे हैं। यदि उस समय में पहने-पड़ने गर्भ में सूर्य-गुण की वृद्धि की जा सके तो अवश्य ही पुत्र उत्पन्न होगा। वैद्यक में सूर्य-गुण रखने वाले कहे मोक्ष-पदार्थ तथा कहे औषधियाँ हैं। निम्नलिखित मोक्ष-पदार्थ सूर्य-गुण प्रधान हैं:—

श्रीमिश्र (जन्ता), पर्वता, मिश्रोत्तर श्रिलका उवाग हुआ वादान, घी, दूध, मलाई, चना, लोदिया, आलू, मरचूजा, गेहूँ, मकोय, मूली का शाक, अदरक, दधुआ, चासूदान, नात्र-पात्र में बना जल : इसी प्रकार औषधियों में परगढ़ बीज, गिर्लिगी बीज, आलू (आन्ध्रमदार) के छाल की चूर्णिका, दालों, मोय, लोन्दा, नात्र-पात्र में बना हुआ जल, मोरपंख, चित्रक मूल, लोह-पात्र में पके हुए शाक, दाल। मोक्ष-पदार्थों में कुछ और भी (छुद्दा, दालों के बीज, मेथी के बीज आदि) सूर्य-गुण प्रधान मोक्ष पदार्थ हैं, परन्तु ये उग्र स्वभाव हैं, जो ये नहीं बरसता।

जिनको यह इच्छा हो कि उन्हें 'सूर्यगुण-वर्धक' न्याय हो औषधि मिल जाय, तो वे दो-पाँच छुद्दा लेंगे, उन्हें (१०) की 'पुत्र प्रसाधक' नाम की औषध क्षेत्र की जायगी, जो १६०१ में प्रयोग कर रहा है और गुण-वर्णों कि द्वारा से सर्वदा प्रसन्न हो जाती है। यह छाल नीले दिन मेहनत की जाती है। यह गर्भस्थिति के नीचे नाम के अन्दर-अन्दर ही प्रयोग करनी चाहिए। श्री प्राग्भ में ही यदि ऊपर लिखा सूर्यगुण प्रधान भोजन करनी रहे, तो किसी औषधि की आवश्यकता नहीं रहती।

जीवन को सफल और सुखी बनाने के परामर्श

[१] व्यवहार-कुशल बनें

जो भी आपके सम्पर्क में आये, उसके हृदय पर आपके प्रति सत्कार और आदर की छाप लग जाये। पड़ोसियों के साथ मैत्री-भाव रखें। बच्चों के साथ प्रेम करें और उनको उत्साहित करें। अपने नौकर तथा अपने से सब छोटों पर कृपा दृष्टि रखें। दूसरों के साथ वही बर्ताव करें, जो आप चाहते हैं कि दूसरे आपके साथ कर। अपने वचन का पालन करें। बहुत बोलना बुरा है; ध्यान रखें कि कोई आपकी लम्बी वार्ता से उकता तो नहीं गया। लोग आपको भला और शांति-प्रिय मनुष्य समझें। रोगियों की सेवा करें, दीन-दुखियों के काम आएं। अपने सम्पर्क में आने वाले सब के लिए आपका जीवन कल्याण का दाता हो। यह अच्छा नहीं कि आपके सब मिलने मिलाने में स्वार्थ की भावना ही प्रमुख रहे। अतिथि सत्कार की भावना उत्पन्न करें; देश और धर्म के नेताओं और सच्चे साधु-महात्माओं को अपने घर में निमन्त्रित किया करें, और उनसे लाभ उठायें। मनुष्य पहचाना जाता है उस सङ्गति से, जिसमें वह विचरता है और उन पुस्तकों से जो वह पढ़ता है।

[२] आचार के धनी बनें

चरित्र सबसे बड़ा धन है। पैसे के धनी और चरित्र के कङ्काल मनुष्यों का क्या मान है? सत्य बोलें। बात बड़ा कर न करें। नम्रता और मधुर वाणी आपके भूषण हों। सब के साथ कृपा भाव रखें। मन, वचन और कर्म की एकता पर कटिबद्ध रहें। आपके शुद्ध हृदय की धाक बँधी होनी चाहिये। अनुपस्थित की निन्दा नरक का द्वार है। बिना निकट सम्बन्ध के स्त्री-पुरुषों का अधिक मेल-जोल नगर में अपवाद जनक है। विषय विलासिता आत्म हत्या है। अपने सिद्धान्त और नियम (Principal) की रक्षा के लिए चाहे कितना ही त्याग करना पड़े, धन जन कुछ ही जाये, दृढ़ रहें। अपने सब कृत्यों में अपने

ऊँचे चरित्र का परिचय दें। विद्वत्ता करें और विद्वत्ता-पात्र बनें। किसी की हाँ में हाँ मत मिलाएँ; खरी बात कहने की हिम्मत होनी चाहिये; परन्तु ढङ्ग से, युक्ति से और कल्याण की भावना से। शोक है कि बहुधा राज्यकर्मचारी अपने समय और पक्षिक के पैसे का खर्च करते हैं, सच्चे मन से अपना अन्दर टटोलने की आवश्यकता है।

[३] विद्या का सदुपयोग करें

सब विद्या और ज्ञान का सञ्चय आत्मबोध और आत्मोन्नति के लिए होना चाहिये। (मैं क्या हूँ ? क्या मैं किसी प्रयोजन से इस संसार में भेजा गया, या यूँ ही निःप्रयोजन टपक पड़ा ? इसको ठग, उससे लड़-झगड़, यह खा, यह मौज उड़ा—क्या मैं इसीलिए जन्मा ? ऐसे प्रश्नों पर विचार आत्मबोध और आत्मोन्नति में सहायक होता है)। नाबल, उपन्यास, किस्से-कहानियाँ पढ़ना विद्या का सबसे बड़ा दुरुपयोग है। जहाँ तक वन पड़े किसी-पैसी पुस्तक का प्रतिदिन अवश्य अध्ययन करें, जो आपकी आत्मिक, शारीरिक, सामाजिक अथवा आर्थिक उन्नति में सहायक हो। निश्चय ही आपके बच्चों का आपकी विद्या और आपके समय पर सर्व प्रथम अधिकार है। देखें कि वह निश्चित समय पर पढ़ते खेलते और सन्ध्या वन्दनादि करते हैं। समय ही जीवन है; समय का सदुपयोग जीवन का सदुपयोग है। “विद्या धर्मेण शोभते” अर्थात् विद्या की शोभा धर्म से है। धर्म कर्म से हीन विद्वान् नर्क का कीड़ा है।

[४] अपने चार पैसों से खेलिये मत

अपनी सामर्थ्य के अनुसार खर्च करें। हाँ, दिग्गवे के कपड़ों तथा अन्य दिग्गवे की वस्तुओं पर इतना नहीं। जैसे-तैसे ढंग से धन संग्रह को ही जीवन का लक्ष्य न बना लें। सन्तोषी बनें। जीवन को सुखी बनाने वाले उचित खर्चों में कंजूसी न करें। अपनी आय (आसिन्नी) बढ़ाने के लिए धर्मयुक्त पुरुषार्थ करें। अपने सब प्रकार के गैरकों को खुले दिल से दें। किसी प्रकार का जूथा न खेलें; न ताश द्वारा और न पासे द्वारा; न मन बहलाने को और न धन प्राप्त करने को; सद्ता और शैशवी

(कम्पनियों के हिस्सों) की उलट-फेर भी तो जूआ ही है। जो लोग हिस्सा के भुगतान में वचन का पालन नहीं करते और आजकल पर टाल देते हैं, उन्हें मजदूर लोग बुरा-भला कहते हैं और व्यापारी लोग उनसे घृणा करते हैं। दुःख-सुख के लिए कुछ बचा कर रखें। अविद्या, दरिद्रता, गरीबी, बेकारी, छूत-छात, दुराचार और धर्म से विमुखता को हटाने के लिए जो संस्थाएँ और सभाएँ कार्य कर रही हैं, उनको खुले दिल से दान देना, तथा अनाथों, विधवाओं, मित्रों, शरणार्थियों, सम्बन्धियों की सहायता करना धन का सर्वोत्तम प्रयोग है।

[५] देश और जाति के उत्थान में आपका बड़ा हाथ होना चाहिए

अच्छे नागरिक (शहरी) बनें। देशभक्ति आपकी जिह्वा पर ही न हो, आपके प्रत्येक कृत्य और व्यवहार से देशभक्ति का परिचय मिलना चाहिए। आपके देश और जाति को आप पर गर्व हो, न कि लज्जा आए। घूस, चोर बाजारी, अनाज कपड़ा आदि छुपा रखना, मिलावट, अपने अयोग्य बन्धुओं को भी नौकरी आदि पर लगा देना—यह अत्यन्त घृणित और अक्षम्य देश-द्रोह और पाप हैं, इनका बहुत कड़ा दण्ड मिलेगा; इन पापों से बचें। प्रत्येक मनुष्य चाहे कितना ही छोटा हो, देश, धर्म और जाति के लिए प्रतिदिन कुछ न कुछ निश्चय कर सकता है। देश-निवासियों, पड़ोसियों तथा भाई बन्धों में प्रेम बढ़ाने और वैर मिटाने के लिए सदा प्रयत्न करते रहें।

आदि सृष्टि से भारतवर्ष बहुत महान् देश और आर्य जाति बहुत श्रेष्ठ जाति, संसार भर में प्रसिद्ध रहे हैं। भुजबल, बुद्धिबल, चरित्र और अध्यात्म बल में कोई अन्य जाति इसकी बराबरी नहीं कर पाई। परन्तु अब हम बहुत गिर गए हैं। हम में से बहुतेरे भूठे, बे-ईमान और दुराचारी हो गए हैं। सच पूछो तो देश के अपने ही सपूत देश को मौत के घाट उतार रहे हैं। आओ, हम पुराने ढङ्ग बदल डालें और संसार की जातियों में अपने देश का मान बढ़ाएँ।

[६] आपकी आत्मा भूखी-प्यासी न रहे

पाँच इन्द्रियों की तृप्ति के लिए धन जुटाते रहना या 'खाओ, पीओ, मौज उड़ाओ' का मा जीवन व्यतीत करना, यह दुर्लभ मनुष्य-जीवन का ध्येय नहीं। यह तो क्षण-भंगुर तृप्तियाँ हैं, जिनका परिणाम दुःख और सन्ताप ही है। भगवान् का चिन्तन, श्रेष्ठ धर्मात्मा पुरुषों का संग, वेद, उपनिषद्, भगवद्गीता, सत्याथेप्रकाश, रामायण आदि जीवन-ज्ञान देने वाले सद्गुरुओं का पाठ, नदाचार, सधुर व्यवहार, देश, जाति, धर्म की सेवा, परोपकार की लगन, यह धर्मात्मा के लक्षण हैं; मनुष्य केवल इन गुणों से ही पशु से ऊँचा समझा जा सकता है। यही गुण मनुष्य को भगवान् का प्यारा बनाते हैं तथा नाच मायनाओं और पाशविक वृत्तियों से ऊँचा उठा कर इसे जीवन का मत्वा आनन्द प्राप्त कराते हैं। इस धर्मपरायणता के बिना तो दुःख-सन्ताप में कदापि छुटकारा न होगा।

[७] आत्म-परीक्षा (Self-Examination)

ऊपर लिखे जीवन को सफल बनाना वाले प्रयत्नों का प्रति रात्रि विचार आत्म-परीक्षा है। कसौटी लगाने के समान, इस प्रकार की आत्म-परीक्षा के फलस्वरूप आप जीवन के सब क्षेत्रों में उन्नति कर पाँगे। यदि आप शरीर और उसके भोगों में तो उन्नत हैं, परन्तु चरित्र और समाज-सेवा में अधम हैं; अथवा धन और विद्या तो भरपूर रखते हैं, परन्तु शरीर और धर्म की दृष्टि से न जीवितों में हैं, न मरों में; अथवा आप अपने कारोबार की देख-रेख तो मूव करते हैं, परन्तु परिवार और बाल बच्चों की ओर ननिक भी ध्यान नहीं देते, या आपके बाल-बच्चे आप से बिल्कुल विपरीत हैं, इत्यादि इत्यादि, तो निश्चय ही आपका जीवन सफल नहीं कहा जा सकता है।

अब न्यायपूर्वक विचार कीजिये

कि क्या आप अपने जीवन की वाजी दार तो नहीं रहे ?

परमात्मा करे मेरी यह सेवा आपको सचेत कर दे

और आपके जीवन का काँटा बदल जाये।

क्या लोग आपको पसन्द करते हैं

सर्वप्रियता मापने का चार्ट

A Psychological Machine to measure
one's popularity

मनुष्य की यह स्वाभाविक इच्छा रहती है कि लोग उसे आदर की दृष्टि से देखें और वह जनता में सर्वप्रिय बने ।

परन्तु सर्वप्रिय कोई घिरला ही मनुष्य होता है । बहुत थोड़े मनुष्य जान सकते हैं कि वे सर्वप्रिय हैं भी या नहीं । बहुत से लोगों को भ्रम ही बना रहता है कि वे सर्वप्रिय तथा भद्र पुरुष हैं, परन्तु वास्तव में उन्हें कोई भी पसन्द नहीं करता । विचशता और लाचारी के बिना कोई उनके पास तक भी नहीं फटकता ।

नीचे कुछ प्रश्न दिये जाते हैं, जिनके उत्तर देने से प्रत्येक व्यक्ति जान सकता है कि वह जनता में सर्वप्रिय है या नहीं । आप शुद्ध हृदय से और न्यायपूर्वक अपने नम्बर स्वयं ही निश्चित करके उन्हें गिनें । २५० नम्बरों में से कम-से-कम १५० नम्बर पाने वाला मनुष्य सर्वप्रियता की कसौटी पर पूरा उत्तर सकता है । यदि आप इससे कम नम्बर प्राप्त करें, तो अपने स्वभाव को बदलने के लिये यथा-शक्ति प्रयत्न करें । इस प्रकार आप भी कुछ समयान्तर में अधिक नम्बर प्राप्त करने में समर्थ हो सकेंगे । यह अपना स्वभाव परखने की एक बढ़िया कसौटी है । यदि आप इस चित्र को प्रतिदिन अपने सामने रखें, और इसके प्रदर्शित मार्ग पर चलना प्रारम्भ कर दें, तो शीघ्र ही अपने जीवन में बड़ा भारी परिवर्तन पायेंगे । (इसे कलेंडर रूप में भी हम से प्राप्त कर सकते हैं)

१. क्या आप पर विश्वास किया जा सकता है कि आप जो प्रण करेंगे या वचन देंगे, उससे कदापि पीछे न हटेंगे ? ५
२. आप हठी तो नहीं हैं ? ४
३. आपको लोग स्वार्थी और अपना काम निकालने वाला तो नहीं समझते ? ५
४. आपको अपने धन, अथवा अपनी शक्ति, पदवी, विद्या या अन्य किसी बात का अभिमान तो नहीं है ? ४
५. यदि आप पुरुष हैं तो स्त्रियों को देखकर, और स्त्री हैं तो युवा पुरुषों को देखकर आपके मन में बुरे विचार तो नहीं उठते ? ५
६. आप दूसरों से बल प्रयोग करने या उनका हक मार लेने का यत्न तो नहीं करते ? ५
७. आप में झूठ बोलकर या चतुराई से अपना स्वार्थ सिद्ध करने का दोष तो नहीं है ? ५
८. क्या आप क्रोध करने से बचते हैं ? ५
९. क्या आप सादगी को पसन्द करते हैं ? फैशन के गुलाम तो नहीं ? ४
१०. आप इधर की बात उधर, और उधर की बात इधर तो नहीं किया करते ? ५
११. क्या आपके नौकर तथा अन्य सेवक आपको देखकर प्रसन्न होते हैं, या आपको देखकर उनकी दशा गैसी हो जाती है, जैसी बिल्ली को देखकर चूहे की ? ५
१२. आपकी स्त्री, बच्चे और छोटे भाई-बहिन आपको निकटता में प्रसन्न रहते हैं या अप्रसन्न ? क्या आप हँस-मुग्न हैं ? ५
१३. क्या आप अपना और दूसरों का समय गणों में नष्ट करना बुरा समझते हैं ? क्या आपको (दूसरों के समय और उनकी रुचि का ध्यान न करते हुए) लगातार बातें करते जाने का व्यसन तो नहीं ? ५

१४. आपको लोग 'कोरा वातूनी' तो नहीं समझते ? आप में बहाना बनाने की आदत तो नहीं है ? ५
१५. क्या आप दूसरों से कुछ मांगने, या परिचितों और रिश्तेदारों का एहसान लेने, अथवा उनसे रियायत मांगने को बुरा समझते हैं ? ४
१६. आप ऋणी (कर्जदार) तो नहीं हैं ? ४
१७. क्या आप परिश्रमी और साहसी हैं ? सुस्त और सुख-प्रिय तो नहीं हैं ? ४
१८. क्या आप दूसरों के झमेलों में पड़ने से बचे रहते हैं ? ४
१९. यदि आप बड़ी आयु के हैं, तो क्या आप नौजवान बहू-बेटियों और बेटों के नये युग के विचारों को सहन करते हैं ? या आप छोटी आयु के हैं तो क्या आप बड़ी आयु के लोगों के पुराने विचारों को धैर्य से सुनते और सहन करते हैं ? ५
२०. क्या आप सत्य को ग्रहण करने और असत्य को त्यागने पर शीघ्र राजी हो जाते हैं ? ५
२१. क्या आप दूसरों के सुधार की चेष्टा में, या किसी दूसरे को अपने विचारों के अनुकूल बनाने की चेष्टा में, इस बात का ध्यान रखते हैं कि किसी प्रकार की कठोरता या कटुता न आने पाये ? ४
२२. क्या आप लड़ाई झगड़ों से दूर रहने का यत्न करते हैं ? अर्थात् शान्त जीवन व्यतीत करने का यत्न करते हैं ? ५
२३. क्या आप सच्चाई पर होते हुए भी अदालत (न्यायालय) में जाने से बचने में अपनी भलाई समझते हैं ? ५
२४. क्या आप परिचितों और अपरिचितों की भूलें उन्हें धैर्य-पूर्वक समझाते हैं ? ४
२५. क्या आप इस सिद्धांत का पालन करते हैं कि 'बराबर ही से कीजिये, प्रीति, व्याह और बैर' ? -

२६. किसी विषय पर वाद-विवाद करने से आपस में द्वेष उत्पन्न हो जाता है। इसलिए क्या आप वाद-विवाद की कठुता में बचने का यत्न करते हैं ? ४
२७. क्या आप छोटी और नौकरी को, जिनका व्यवहार आपको रुचिकर नहीं, बार-बार फिड़कने तो नहीं रहते ? ४
२८. क्या आप में अपने मन की वान कढ़ने का साहस है ? क्या आप में बुराई का सामना करने की शक्ति है ? ४
२९. आप में दूसरों की खुशामद या माली उठाने का अथवा उनके गलत होने पर भी हाँ में हाँ मिला देने का दाँप तो नहीं ? ४
३०. आप में किसी मनुष्य की पीठ पीछे बुराई करने का व्यसन तो नहीं ? ४
३१. क्या आप अपनी व्यक्तिगत विपत्ति ऐसे मनुष्यों के जानने कढ़ने में संकोच करते हैं, जो ब्रह्म में आपकी कोई सहायता कर ही नहीं सकते ? ४
३२. क्या आप किसी समा में ऐसे स्थान पर तो नहीं बैठते, जो स्थान आपकी योग्यता के उपयुक्त न हो, या जहाँ पर आपका बैठना दूसरों को बुरा लगता हो । ४
३३. क्या आप हमेशा अपने कपड़े साफ़-सुथरे रखते हैं ? ४
३४. आपको लोग कंजून तो नहीं समझते ? ४
३५. आप तमाकू तो नहीं पीते ? ४
३६. आप शराब तो नहीं पीते ? ४
३७. क्या आप प्रत्येक प्रकार के जूत, सटूटे और चोरखाजारी से अथवा घूस (रिद्धत) लेने से दूर भागते हैं ? ४
३८. आप नाश, शनरंज इत्यादि खेलने में, अथवा नाचने पढ़ते रहने में तो अपना समय नष्ट नहीं करते ? ४
३९. क्या आप प्रतिदिन आध्यात्मिक और बौद्धिक उन्नति लाने वाली पुस्तकों का अध्ययन करते हैं ? ४

४०. क्या आप प्रतिदिन भ्रमण या व्यायाम करते हैं, और अपने शरीर को हृष्ट-पुष्ट रखते हैं ? ५

४१. आपको खाने-पीने का 'चस्का' तो नहीं ।

४२. आपको सिनेमा देखने और रेडियो के गाने सुनते रहने का चस्का तो नहीं ? ५

४३. क्या आप दूसरों के अपराध क्षमा कर देते हैं ? ५

४४. क्या आप इस बात का ध्यान रखते हैं कि आपके जीवन में ऐसा कोई दिन व्यतीत न हो, जिस दिन आपने किसी की भलाई न की हो ? ५

४५. क्या आप अपने माता-पिता और अपने से बड़ों को प्रसन्न रखते हैं और उनका उचित आदर करते हैं ? ५

४६. क्या आप अपने पड़ोसियों के साथ आदर और प्रेम का व्यवहार करते हैं ? ५

४७. क्या आप अपनी सन्तान की उन्नति का विशेष ध्यान रखते हैं ? ५

४८. क्या आप प्रतिदिन जगत-पिता परमात्मा का अपने धर्म और सिद्धांत के अनुसार पूजन-पाठन करते हैं ? ५

४९. क्या आप सदैव अपने देश और जाति की भलाई के लिए कुछ समय देते हैं ? ५

५०. क्या आप प्रति मास अपनी आय में से कम से कम चार प्रतिशत दान करते हैं ? ५

५१. अपने धर्म और जाति से प्रेम रखते हुए, क्या आप दूसरे धर्म और दूसरी जाति वालों से घृणा तो नहीं करते ? ५

५२. क्या आपकी कमाई पवित्र है ? अर्थात् जो आप वेचते हैं उसमें मिलावट नहीं करते, नकली माल नहीं बेचते; नौकरी पेशा हैं तो घूस या कमीशन नहीं लेते, मालिक का पैसा नहीं मारते; यदि मजदूर-पेशा या क्लर्क या अफसर हैं तो पूरे का पूरा समय अपने काम में जुटे रहते हैं ? १०

५३. क्या आप पूजा, मन्दिर जाना, दान-पुण्य करना आदि कर्मों को 'बिना कमाई की पवित्रता' में निष्फल और ढोंग मात्र समझते हैं ? ७

सेवक—

कविराज हरनामदास

अच्छे स्वास्थ्य के लक्षण

अच्छे दांत, अच्छी दृष्टि, अच्छी भूख, अच्छी नींद, ठीक शौच, चौड़ी छाती, सीधी कमर, अपनी आयु के अनुसार दूर तक बोक उठा ले जाने की शक्ति, बिना थके पर्याप्त लिखाई-पढ़ाई कर सकने की शक्ति, तुल्य वजन, ठीक शरीर-भार, दिल-दिमाग, फेफड़े, जिगर और सन्तानोत्पादक अंगों के कार्य का ठीक होना, दुखार, खांसी, जुकाम, कण्ठ और सिर दर्द से बचे रहना ।

दुनियां की वारह न्यामतें (जीवन धन)

(१) मज्जवृत्त और सुदृढ़ शरीर (२) पवित्र परिवार (३) उचित सिद्धा (४) पर्याप्त आजीविका (५) सादा जीवन (६) हँसमुख्य न्यभाव (७) सुशील पत्नी अथवा नेक पति (८) सुशील सन्तान अथवा नेक माता पिता भाई बहिन मित्र (९) भला पड़ोस (१०) राजदरवार और विरादरी में सम्मान (११) परोपकार में रुचि (१२) कर्मानुसार जिस हालत में होना उम्मी में प्रमत्त रहना और हालत को सुधारने का प्रयत्न करते रहना—

ये १२ सौभाग्य आपको प्राप्त होने चाहियें ।

चेतावनी

आपने कई औपधालयों के लम्बे-चौड़े सूची-पत्र देखे होंगे, जिनमें बहुत आत्म-प्रशंसा से काम लिया होता है। हकीमों-वैद्यों की लिखी बहुत सी पुस्तकों के अन्त में उनके औपधालय की औपधियों का सूची-पत्र दिया होता है, और एक-एक औपधि की प्रशंसा में बीसियों पंक्तियाँ लिखी होती हैं। किन्तु मेरा यह दृढ़ विश्वास है कि औपधियों की सूची को पढ़कर एक रोगी अपने लिए ठीक रीति से औपधि का निश्चय नहीं कर सकता। उसको न तो अपनी प्रकृति का ज्ञान है, न यह कि किस प्रकृति के लिए वहाँ लिखी कौन-सी दवाई लाभकारी होगी। मुख्य बात तो यह है कि एक ही रोग के ५० रोगी होते हुए प्रत्येक रोगी की अवस्था, रोग का कारण, रोग के लक्षण, रोग कितने समय का है इत्यादि सब हालात एक-दूसरे से सर्वथा भिन्न होते हैं। वास्तव में प्रत्येक रोगी का अपना-अपना इतिहास होता है, इसलिए सबको भिन्न २ औपधि की आवश्यकता होती है। यही कारण है कि जो लोग सूचीपत्र देखकर अपनी स्वतन्त्र बुद्धि से कोई औपधि मंगाने का निश्चय करते हैं, वे प्रायः लाभ से वंचित रह जाते हैं। चाहे तो सूचीपत्र ही बैद्य हकीम ऐसे छापने लगे कि कई-कई पृष्ठ रोग की अवस्था, रोगी की प्रकृति आदि के वर्णन में लगा दें, और चाहे हमें रोग का पूर्ण व्योरा लिखकर उचित दवाई भेजने को लिखें। हम स्त्री-पुरुषों के सभी अंग-प्रत्यंगों की निर्वलताओं और रोगों की चिकित्सा करके उन्हें स्वस्थ सन्तान से युक्त और स्वास्थ्य-सुख-भोगी गृहस्थ बनाते हैं। पाठक वृन्द ! इस पुस्तक के अनुसार आहार और विहार रखें तो औपधियों के सहताज न हों।

साहिब चिस्ती निजामी, लाहौर । (६) कविराज ज्ञानेन्द्रनाथ सेन बी० ए०,
प्रिंसिपल, आयुर्वेदिक कालेज, कलकत्ता । (१०) रायबहादुर दुर्गादास
एम० ए०, एडवोकेट । (११) सरदार बहादुर सरदार मेहताबसिंह
एम० ए०, एडवोकेट । (१२) महात्मा खुशहालचन्द जी सम्पादक दैनिक
'मिलाप' (अब महात्मा आनन्द स्वामी जी सरस्वती) ।

जगत्-विख्यात महान चिकित्सक गुरुवर श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज !

आपने संन्यासी होकर मुझ एक गृहस्थी को
अपना शिष्य ग्रहण करके अपने चिकित्सा सम्बन्धी
इतने चमत्कारी रहस्य प्रदान किए कि सब ओर से
मुझे सफलता ही सफलता प्राप्त हो रही है । यह जो
मेरी प्रशंसा होती है, वास्तव में यह सब आपकी
प्रशंसा है । मेरे औपधालय से सब सुख पाने वाली
महान जनता को आपका कृतज्ञ होना चाहिए, न कि
मेरा । "मेरा मुझ में कुछ नहीं, जो कुछ है सब तोर ।"

चरण सेवक

हरनामदास

२४. कालाजार, बेरी-बेरी ।

२५. मधुमेह (Diabetes—
मूत्र में शक्कर आना) ।

बच्चों का अच्छा-भला खाते-
पीते हृष्ट-पुष्ट न होना । जुकाम
आदि से पीड़ित रहना ।

पुरुषों के सब प्रकार के गुप्त-रोग

२६. स्वप्नदोष (स्वप्न में वीर्य
निकल जाना) ।

२७. वीर्य का पतलापन, वीर्य
की कमी ।

२८. वीर्य का सन्तान उत्पन्न
करने के योग्य न होना । वीर्यकीट
कम, दुर्बल, या विल्कुल न होना ।
सन्तान का बहुत शीघ्र मर जाना ।

२९. शुक्रमेह—मूत्र के साथ,
पहले, पीछे, या मिल कर वीर्य का
गिरना ।

३०. शीघ्र पतन — सम्भोग के
समय वीर्य का बहुत जल्दी निकल
जाना ।

३१. लालामेह—कठोरता के
समय इन्द्री में से सफेद लेस का
तुरन्त तथा अधिक मात्रा में निकल
कर कठोरता कम हो जाना ।

३२. नपुंसकता (नामर्दी)—
लिंग में पूरी कठोरता न आना ।
सम्भोगेच्छा का कम हो जाना
अथवा विल्कुल न होना ।

सब प्रकार के स्त्री-रोग

३३. मासिक धर्म की कमी या
अधिकता, देर या जल्दी से आना,
पीड़ा से आना ।

३४. प्रदर—ल्युकोरिया । नीला,
पीला, लाल, सफेद, गाढ़ा पानी
सा बहते रहना ।

३५. गर्भ के सब रोग, गर्भ
का बार-बार गिर जाना । गर्भावस्था
में अकस्मात् रक्त आने लगना ।

३६. सन्तान का न होना, मृत

बच्चे पैदा होना, समय से पूर्व
पैदा होकर मर जाना या दुर्बल
पैदा होना । केवल लड़कियां ही
पैदा होना, अठराह ।

३७. हिस्टीरिया, बेहोशी ।

३८. प्रसूत का ज्वर ।

बच्चों के सब रोग । सोखा
(शेप रोग), बाल-ग्रह, देर से
बोलना, दांत देर से निकलना,
टांगें टेढ़ी होना ।

पत्र व्यवहार शुभ
रखा जाता है,
निश्चिन्त रहें।

रोग-परिज्ञान-पत्र
(जिसके अनुसार हाल
जिम्हा जाय)

चिकित्सा पूर्ण
प्रयत्न एवं सहा-
नुभूति से होगी।

तिथि स्थान

मेरा मैं—श्रीमान् माहं कविगज जी !

आपकी सेवा में अपने रोग का विस्तार व्योम भेजना है। मैं नियन्त्रक चिकित्सा करवाना चाहता हूँ। आपकी आज्ञानुसार आचरण करूँगा। मैं आपसे कोई बात नहीं छिपाऊँगा; न रोग का, न दुःख का। चिकित्सा के दिनों में रोग में जो बढावर्दी होती रहेगी, उसकी टीका-टीक सूचना देता रहूँगा। परजान्मा के नामसे मैं आपको हाथ पकड़ाना हूँ; चिकित्सा पूर्ण गतानुभूति एवं प्रयत्न से करनी होगी। परजान्मा माफी है। जो औषधि आप भेजना चाहें, उसकी कीमत (डिन्ने) रुपये तक हो ना थो० प्री० द्वारा भेज दें।

रोगी का नाम और पूरा पता

हाकरवाना

जिला

संक्षेप में रोग के लक्षण

और उपद्रव ?

रोग कितने काल से
है ?

(१) आयु। कुमार, विवाहित या विदुर ? (२) शरीर दुबला या मोटा है ? (३) अंग काम काज करने हैं ? बहुत परिश्रम का काम हैं, या आराम का ? (४) रुढ़ने के स्थान का जनवायु कैसा है ? (५) प्रतिदिन मेर या व्यायाम करते हैं या नहीं ? (६) कब्ज का विस्तारपूर्वक हाल लिखें। पाण्डों में कृमि आते हैं या नहीं ? (७) मूत्र की दशा। पाचन-शक्ति कैसी है ? कट्टी बढाई आती हैं या आती पर बोक रहता है ? प्यास की दशा—पेट में वायु ? (८) कफ का कोई विकार ? जुकाम या खाँसी आदि। (९) भोजन का प्रातः और रात क्या समय है ? नी-दृष्ट प्रतिदिन मिलता है ? (१०) प्रायः क्या वस्तु प्रतिकूल और क्या

अनुकूल आती है ? (११) आपकी प्रकृति वात, पित्त या कफ की है ? (१२) नींद की दशा ? (१३) मूत्र का रंग प्रायः कैसा रहता है ? दिन को कितनी बार और रात को कितनी बार ? (१४) क्या दोपहर के भोजन के पीछे मूत्र गाढ़ा आता है ? (१५) मूत्र में दाह (जलन), दर्द या पीप, वीर्य आदि का कोई विकार है या नहीं ? कोई और वस्तु मूत्र के साथ जाती किसी ने बताई हो, तो उसका हाल ? (१६) किसी नशा का सेवन ? (१७) अन्य कोई पुराना विकार—नज़ला, कब्ज, गिर-पीड़ा, बवासीर आदि हो, तो उसका हाल ? (१८) क्या मांस, अण्डा, मछली खाते हैं ? कम या अधिक ? (१९) कुल सन्तान ? सब से छोटे बच्चे की आयु ? (२०) क्या वंश में किसी को आतशक, सांजाक या जोड़ों में दर्द, दर्द-गुदा, मधुमेह, बवासीर खुली या बंदी तो नहीं ? (२१) कमर-दर्द या अन्य किसी प्रकार की निर्बलता ? (२२) चिकित्सा के दिनों में दूध आदि पर प्रतिदिन कितना खर्च कर सकते हैं ? निःसंकोच लिखें । (२३) किसी प्रकार की चिन्ता—ऋण, भागड़ा, बेकारी, मुकदमा आदि की । (२४) अन्य कोई विशेष बात ? (२५) कभी कोई चिकित्सा करवाई हो, तो उसका व्योरा तथा परिणाम ? कब कराई ? क्या तब कुछ भिन्न लक्षण थे ?

निम्नलिखित प्रश्न केवल पुरुष के लिये हैं

(पुरुष ऊपर लिखे नं० १ से २५ तक का उत्तर लिखने के पश्चात् निम्नलिखित का उत्तर भी लिखें) ।

(२६) विवाह कब हुआ या होगा ? (२७) किस आयु में प्रथम बार वीर्य गया ? किस प्रकार और कितना समय ? (२८) शुक्रमेह—वीर्य का मूत्र के साथ गिरना, और समय । (२९) स्वप्नदोष—नींद में प्रायः कितनी बार प्रति मास ? स्वप्न से या बिना स्वप्न के ? सूखने पर कपड़ा अकड़ जाता है या नहीं । वीर्य का रंग व गंध ? (३०) सम्भोग में प्रायः कितना समय लगता है ? प्रायः कितने प्रहार (Strokes) के पश्चात् वीर्य गिरता है ? (३१) क्या सम्भोग में स्त्री की ठीक प्रकार वृत्ति हो जाती है ? स्त्री में कामेच्छा कम है या अधिक ? (३२) छोटी आयु में नींद में ही मूत्र हो जाने की शिकायत तो नहीं थी ? (३३)

इन्द्रिय में कठोरता कैसी आती है ? कठोरता के समय लम्बाई और मोटाई ? (३४) कमी कोई लेप या तिला लगाया हो तो परिणाम ? (३५) काम सम्बन्धी विचार आने पर या कठोरता आने पर इन्द्रिय से कोई लेस निकलती है या नहीं ? (३६) वीर्य गाढ़ा, दानेदार, फटा हुआ, दुर्गन्धित या पतला ? वीर्य की सुईवाँन (microscope) द्वारा परीक्षा करवाई हो तो उसकी रिपोर्ट लिखें। (३७) [क] अण्डकोष जन्म से ही एक है या दो ? [ख] क्या साइज लगभग बर, बादाम, अंगुरोट या अण्डे के बराबर हैं या न्यूनाधिक ? [ग] क्या कोई अण्ड पेट या पेडू में रुका हुआ किसी डाक्टर इकीम ने तो नहीं बनलाया ? [घ] सोजाक, आनशक या किसी आघात के कारण उनमें मृज्जन तो नहीं आई ? मृज्जन की क्या चिकित्सा की थी ? [ङ] क्या अब बढ़ सज्ज हैं या नरम ? मृग्य तो नहीं गए ? [च] छोटी आयु में कनपेड़े (mumps) हुए ? याँद हुए तो उनके कारण से अण्डकोषों में मृज्जन आदि तो नहीं आई थी ? (३८) आपको कामयाबना कम होती है या अधिक ? (३९) कमी सोजाक या आनशक तो नहीं हुआ, यदि हुआ तो कब और कितने काल रहा ? किस और कितने चिर की चिकित्सा से दूर हुआ ? क्या बार-बार तो नहीं हुआ ? चिकित्सा के कम से कम एक मास पड़चान रखन की परीक्षा यदि करवाई हो तो उसकी रिपोर्ट लिखें ? इसके लिये क्या किसी डाक्टर ने गुदा में अंगुली प्रविष्ट करके ग्रान्टेड मालिश किया ? (४०) आपके शरीर पर बाल बहुत अधिक या बहुत कम तो नहीं ? दाढ़ी-भूँछ किस आयु में आए ? (४१) स्त्री से अधिक से अधिक कितना काल दूर रह सकते हैं ? (४२) क्या कभी वीर्य के किसी रोग के लिये चिकित्सा कराने समय किसी नर्सेली नोक्षण औषधि का प्रयोग तो नहीं किया ? यदि किया तो कब किया और उसका क्या परिणाम निकला ?

निम्नलिखित प्रश्न केवल स्त्री-रोग सम्बन्धी हैं

(स्त्री १ से २५ तक का उत्तर लिखने के पड़चान् निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर भी लिखें। बहुत से लोग न्रियों के मूत्र-व्यास मूत्र-

पाखाना आदि सम्बन्धी ऊपर लिखे १ से २५ तक प्रश्नों का उत्तर नहीं लिखते, सो १ से २५ तक का उत्तर अवश्य लिखें।

(२६) विवाह किस आयु में हुआ ? उस समय पति की क्या आयु थी ? (२७) घर का कामकाज स्वयं करती है ? क्या प्रतिदिन खुली वायु में भ्रमण को जाती है ? यदि नहीं, तो क्या भविष्य में ऐसा करेगी ? (२८) मासिक धर्म किस आयु में आना आरम्भ हुआ था ? विवाह से पूर्व या पीछे ? (२९) आजकल मासिक धर्म प्रायः कितने दिनों पीछे आता है और कितने दिन रहता है ? (३०) मासिक धर्म खुल कर आता है या तगी से, छिछड़े आते हैं, या नहीं ? गांठदार आता है या साफ, पतला या गाढ़ा ? (३१) मासिक धर्म के दिनों में गर्म वस्तु खाने से रक्त अधिक आता है, या कम हो जाता है ? (३२) मासिक धर्म के दिनों में दर्द कहाँ होता है और कितने दिन रहता है ? (३३) मासिक धर्म का कपड़ा धोने से धब्बा दूर हो जाता है या नहीं ? मासिक धर्म का रंग क्या है ? (३४) यदि कोई सफेद या अन्य रंग का गन्दा पानी बहता हो तो उसका वर्णन करें। हर समय या किसी विशेष समय बहता है ? गर्म वस्तुओं से बढ़ता है या घटता है ? (३५) गर्भ है तो कितने मास का ? (३६) कभी गर्भपात तो नहीं हुआ ? (३७) कभी गर्भ के पड़ना तो कोई रोग तो नहीं हुआ ? (३८) योनि पर खुजली आदि ? (३९) गर्भाशय में सूजन, चर्बी, टेढ़ापन आदि ? (४०) पति या स्वयं को कोई रोग आतशक सोजाक आदि तो कभी नहीं हुआ ? (४१) सम्भोग के समय पति का वीर्य शीघ्र क्षरित हो जाता है तो अवश्य लिखें क्योंकि स्त्रियों को बहुत से रोग पति की इस निर्वलता के कारण से हो जाते हैं। (४२) पति का कार्य तथा स्वास्थ्य ? क्या उसे पुष्टि-प्रद खाना प्राप्त होता है ? (४३) अन्य कोई विशेष बात ?

रोग परीक्षा-पत्र बड़े साइज़ पर हमारे यहाँ मिलते हैं, वह मंगवा कर और उसमें सब हाल लिख कर हमें भेजें।

नोट

१. औषधालय में सब रोगियों को अलग २ एकान्त में देखा जाता है। अपनी चारी से अन्दर जाएं। २. शारीरिक परीक्षा तथा परामर्श की फीस ५) ली जानी है। विद्यार्थियों तथा थोड़ी आय वालों से २) ली जानी है, जो बिना मांगे पहले ही दे देनी चाहिये; अन्यथा समय नहीं दिया जा सकेगा। ३. पत्र द्वारा इवाई मंगाते समय केवल इतना लिख देना पर्याप्त नहीं है कि असुक्त रोग की इवाई भेज दें। रोगी का मला इस में है कि रोग का हाल विलम्बपूर्वक लिखा जाए। रोग परीक्षा-पत्र मंगवाकर उसमें लिख कर हाल भेजें। ४. म्त्रियों के बैठने का अलग प्रबन्ध है, उनकी परीक्षा के लिए भी चतुर दाई और अनुमची लेडी डाक्टर का प्रबन्ध है। ५. हमारी औषधियों की सेवन-विधि मुगस, मात्रा थोड़ी और लाम स्थाई होने के कारण औषधालय के संरक्षकों की संख्या में दिन प्रतिदिन वृद्धि हो रही है। आपके प्रिय-जन भी लाभान्वित हों। ६. औषधालय से बाहिर जाने के लिए कविराज जी की फीम दूरी के अनुसार मित्र २ है। कार्यालय से निश्चय करें। बम्बई, हैदराबाद, मद्रास, कलकत्ता आदि बुलाने वाले महानुभाव पर्याप्त समय पूर्व, या तार टेलीफोन पर निश्चय करें।

टेलीफोन नं० २४५६५ है। कार्यालय ६ बजे से ५ बजे तक खुला रहता है।

रोगियों को देखने का समय
दिल्ली प्रतिदिन ८ से १२। मेरठ मङ्गल शनि ५ से ८ सांय
(प्रबन्धक)

पत्र व्यवहार का पता :—कविराज हरनामदास बी० ए० एण्ड सन्ज,
तार का पता :—कविराज, देहली। देहली

स्वयं मिलने का पता :—गौरीशंकर मन्दिर, लाल किले के पास,
चांदनी चौक, लाजपतराय मार्केट के सामने, देहली।

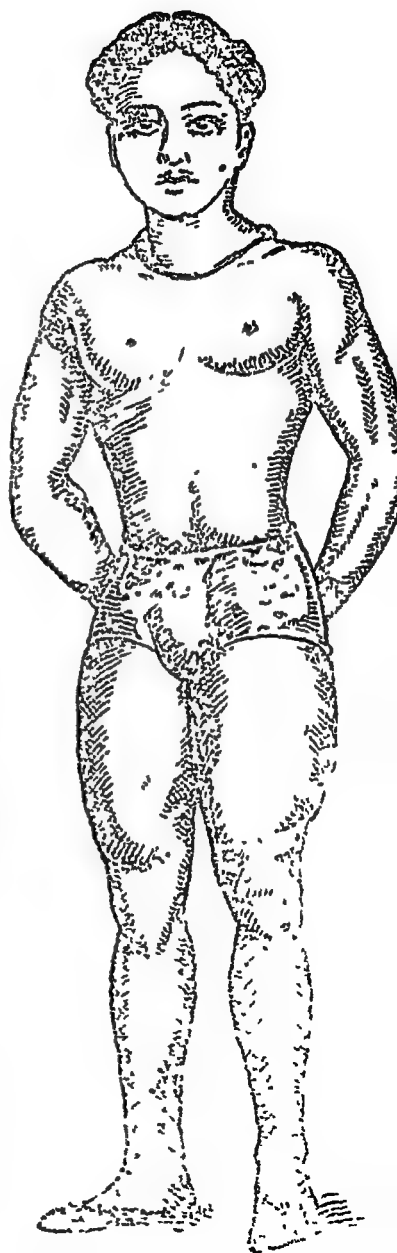
अच्छे स्वास्थ्य के

सचरा

अच्छे दांत, अच्छी दृष्टि, अच्छी भूख, अच्छी नींद, ठीक मूत्र, सौधी कमर, अपनी आयु के अनुसार दूर तक काफी चोभ उठा खे जाने को शक्ति, बिना थके काकी पढ़-लिख सकने की शक्ति, दुस्त वदन, उचित वजन, काम करने को जी चाहना, हंसने-खेलने को जी चाहना, दिल-दिमाग, फेफड़े, जिगर और सन्तानोत्पादक अंगों का ठीक-ठीक काम करना, गर्मी-सर्दी सह सकना, दुस्तार, खांसी, जुकाम, कब्ज और सिर-दर्द न होना । क्या आपके ये सब ठीक हैं ? ऐसा अच्छा और स्थायी स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए ।

“स्वास्थ्य-शिदा”

में बहुत विस्तृत और सरल शिदाएँ दी गई हैं । सब पुस्तक विक्रेता १॥) में यह पुस्तक बेचते हैं । उर्दू और हिन्दी में छपी है ।

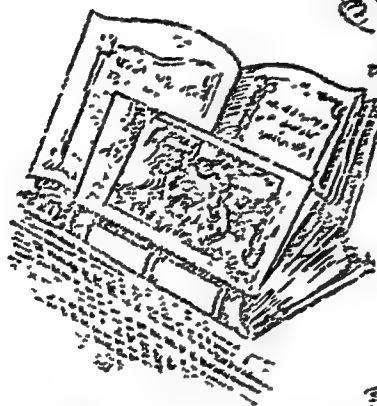


हमारा
मिष्ठान्त

सचाई और दूसरों की भलाई

हम अपनी

पुस्तकों
में



अपनी अनुभूत

औसथियों

तक के भी

विज्ञापन नहीं देते



पत्नी-पथ-प्रदर्शक

इस पुस्तक में उन समस्त बातों पर प्रकाश डाला गया है, जो एक पत्नी को सच्चे अर्थों में पति के हृदय की रानी तथा मीठा सलोना साथी बनाती हैं। सच पूछिये तो केवल विवाह हो जाने से ही स्त्री सुहागिन नहीं बन जाती।

किसी ने एक विद्वान् से पूछा कि सुहागिन कौन है ?

उत्तर मिला (१) जो सुहागिन कहलाये जो पिया मन भाये, अर्थात् जो पति को प्रसन्न रखने के २६ नियम जानती हो। (२) जो सास-ससुर, जेठ-नन्द आदि से आदर-पाने के १५ गुर जानती हो (३) जो घर के प्रबन्धादि में ३३ कर्त्तव्यों का पालन करती हो।

साधारणतः स्त्रियाँ कहाँ इतनी व्यवहार-कुशल होती हैं ? यही कारण है कि बहुत से घरों में भागड़े उठे रहते हैं। उन्हें पत्नी-पथ-प्रदर्शक पढ़ने को दें तो सब गुणों को धारण करके वे सच्ची सुहागिन और समस्त कुटुम्बियों के हृदय की स्वामिनी बन जाएँ। हिन्दी उर्दू, पंजाबी में मूल्य १॥)

प्रसूता और बालक

प्रसव और छोटे-छोटे बच्चों के दूध पीने तथा दांत निकालने के दिनों में पूर्ण सुख शान्ति और सन्तोष प्राप्त करने के लिए समय-समय पर इस ग्रन्थ का पढ़ लेना एक सच्चे मित्र और अनुभवी वैद्य या डाक्टर का काम देगा। गर्भवती, प्रसूता स्त्री और बच्चे के अचानक बीमार हो जाने के समय इससे वह काम निकलेगा, जो कई बार समय पर शीघ्र उपचार

न होने के कारण पीछे सैकड़ों रुपये खर्चने से भी नहीं निकल सकता । इस बात का महत्व वे ही जान सकते हैं जो प्रसूता या बच्चे के किसी रोग के अचानक बढ़ जाने से अपनी आंखों के सामने उनका जीवन नष्ट होता देख चुके हैं ।

हमारा दावा है कि प्रसूता की देख-रेख तथा छोटे बच्चों के पालन-पोषण से सम्बन्धित कोई भी बात ग़र्म नहीं, जिस पर इस पुस्तक में पर्याप्त प्रकाश न डाला गया हो । लगभग ३०० पृष्ठ का विशाल ग्रन्थ, स्थान-स्थान पर पन्चीस उपयोगी व्याख्यात्मक चित्र । मूल्य डेढ़ रुपया । हिन्दी और उर्दू में छपी है । अपने समीप के पुस्तक-विक्रेता से खरीदें अथवा हम से सँगा लें ।

शीशा देखकर बाल संवारे जाते हैं

‘भोजन द्वारा स्वास्थ्य’ पढ़कर स्वास्थ्य

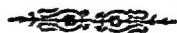
सुधारे जाते हैं

विवाहित आनन्द

और

पत्नी-पथ-प्रदर्शक

पढ़कर जीवन संवारे जाते हैं



ये पुस्तकें भारत भर के पुस्तक-विक्रेता बेचते हैं ।
किसी के पाम समाप्त होंगी, तो आपको मंगा देगा ।

समालोचाएं

आनरेबल डाक्टर सर गोलचन्द नारंग, भूतपूर्व
मन्त्री, संयुक्त पंजाब सरकार खिते हैं—

“मुझे आपकी रचनाएं पढ़ने का सुसर मिला। मैं इन्हें बहुत
लाभदायक समझता हूँ। इस देश के स्त्रीरूपों को ऐसे पथ-प्रदर्शन की
अत्यन्त आवश्यकता थी।”

श्रीमान् लाला धनीराम स्ना, कानपुर

सोल एजेण्ट फ्लैक्स शू कम्पनी कानपुर अपने बेटे-बेटियों, बहुओं
बन्धुओं को विवाहित-आनन्द आदि सब तर्कें विवाह पर उपहार
स्वरूप देते हैं।

दानवीर बाबा गुरुमुखसिंह अमृतसर

अपने सब मित्रों के लड़के-लड़कियों विवाह पर ‘विवाहित-
आनन्द’ और ‘पत्नी-पथ-प्रदर्शक’ भेंट देते हैं

सरदार बहादुर सरदार करतागह साहिब, शाम
बाजार, कानपुर, लिखते हैं—

“मैंने धार्मिक पुस्तकों के और कोई तक घर में न आने
देते हैं। आपकी पुस्तकें पढ़ने के पश्चात् अब अनुभव करता
हूँ कि धार्मिक शिक्षा के साथ-साथ गृहस्थ को सुी बनाने के ज्ञान की भी
आवश्यकता है।”

25742 हस

औपधियों का विज्ञापन

नहीं देने

और न किमी गंगी का नाम

विज्ञापन में देने हैं

जब तक

रोग का पूरा हाल न आए, न हम औपधि भेज सकते हैं, न बिना औपधि ओट मरल चिकित्सा हो नजरोह कर सकते हैं। रोगी की आरोग्यता और हमारे यश के लिए आवश्यक है कि माग हाल रोग-परीक्षा-पत्र के अनुसार हमें लिखा जाए। मय पत्र-व्यवहार मुगल्लिद रखा जाता है। अच्छा हो यदि स्वयं मिले, अन्यथा रोग-परीक्षा-पत्र हमसे मांगाएं।

स्वयं मिलने का पता—

मुद्रदाना फार्मसी,

कविगज हरनामदास बी० ए० एण्ड सन्स,

लालकिले के पास, चांदनी चौक, देहली-६।

डाक का पता—

कविगज हरनामदास बी० ए० एण्ड सन्स, देहली।

गार का पता—'कविगज' देहली।

दरिदर प्रेम, चाण्डी बाजार, देहली, में छप कर

श्री जयकिशन दास, बुक बाईंडर ने बाईंड की — २०००—१२—

